

## #秋日生活打卡季#

**“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”**  
，明天就是霜降了，秋天的最后一个节气，从此，秋天降完美收官，迎接冬天的到来。

霜降过后，天气越来越冷，  
要保护好脖子和脚，避免寒气入侵  
，在饮食上也要适当地调整。老话说：  
“霜降见一鲜，一年病不沾”  
，明天霜降，“1鲜”指的是啥？采摘短、正当季，别不懂吃。



下面，和大家分享5种白菜的做法，有喜欢的朋友们赶紧学起来吧！

### 1.香菇白菜汤

1.首先，准备一颗娃娃菜，切掉根部，把叶片掰下来撕成小块，清洗干净；碗中打入四个鸡蛋，加入少许食盐和胡椒粉，倒入一点白醋增鲜，搅拌打散成鸡蛋液备用。

。



3.锅内烧油，加入植物油滑锅，滑锅能防止鸡蛋粘锅，倒出热油加入凉油，油温五成热时倒入蛋液，轻轻转动锅把蛋液摊平，煎至蛋液全部定型，沿锅边淋入一点植物油，这样蛋饼会自动脱离锅边，鸡蛋提前煎制是汤汁奶白的关键。



## 2.酸菜炖锅

1.准备五花肉200克，剁成肉粒备用；酸菜200克，放入清水中洗去上面的盐分后切成长条；白菜叶几片，把菜帮和菜叶分开，分别用清水洗干净，把菜叶切成大片，菜帮切成长条。



3.锅内烧水放入豆腐皮，快速氽煮1分钟去一下豆腥味，豆腐皮煮软以后倒出来，用清水冲洗几下，控水备用。



5.酸菜炒干、炒香以后沿锅边倒入适量的清水，加入食盐2克，胡椒粉2克，老抽3克调色，汤汁沸腾以后起锅连汤带菜一起倒入砂锅中，放入准备好的宽粉，大火烧开后，盖上锅盖转小火炖10分钟，把宽粉焖熟，让其吸收汤汁入味。



### 3.醋溜白菜

1.首先，把白菜根切掉，把白菜叶一片一片撕下来放入清水中，加入少许食盐，抓匀以后浸泡5分钟，去除白菜叶上的杂质和残留的农药。



3.另外准备一个小碗，加入食盐2克，白糖少许提鲜，香醋10克，生抽5克，再放入一小勺淀粉、淀粉遇热能够增加料汁的依附性、方便入味，搅拌均匀备用。



5.白菜帮断生以后 倒入白菜叶，继续大火翻炒30秒，炒至白菜塌软，沿锅边淋入调好的料汁，快速翻匀后即可装盘上桌。料汁一定要等白菜断生以后再放，以免白菜遇盐出水，同时防止香醋的香味过多散失，这道清脆入味的醋溜白菜就做好了。



2.锅中加入植物油，滑好锅以后倒出热油加入凉油，把豆腐片放入锅中，再撒入一点食盐入低味，中小火慢慢煎制，煎至两面金黄倒出来控油备用。



4.把砂锅烧热加点底油，倒入炒好的白菜再放入豆腐，中间留点空隙方便蒸汽流通，盖上盖转大火炖煮，大概煮3-5分钟，白菜和豆腐入味以后，把粉条放进去吸收汤汁入味，炖至粉条晶莹剔透就可以出锅了，这道清淡营养的白菜炖豆腐就做好了

。



2.锅内多烧一些油，油温五成热时，将蛋液缓缓地淋入锅中，高油温会使蛋液快速的膨胀定型，用勺子搅散，把鸡蛋炸至金黄酥香，捞出来控油。



4.锅内再烧油，放入葱姜蒜爆香，抓入一小把面粉、一勺花生酱，开小火翻炒均匀，加入适量的清水搅匀，这一步也叫熬奶汤，这样成菜会更加浓香，大火烧开后加入食盐、味精，少许白糖，鸡粉、十三香，一点老抽，搅拌化开调料。



(夏天)