



后花园网文
这里专注于经典文章收集



当前文档由后花园网文自动生成，更多内容请访问 [HTTP://WWW.HHYWW.NET](http://www.hhyww.net)

黯然销魂汤！天凉必备暖胃神器！

来源于：贝太厨房



食幸福 享生活

点击关注厨房里的生活美学

最近天气变得很快，越来越有深秋的样子，同时也又到了穿啥都有的季节

。

走在街上你可能看到上身毛衣下身短裙的小姐姐、炫酷卫衣加破洞牛仔的小哥哥、继续短袖加大裤衩的青年壮士、已经默默穿上秋裤的90后阿姨……“秀场”很精彩，但一不小心就在这变幻莫测的天气中栽了跟头！

咳嗽感冒打喷嚏，病怏怏还得上班去~药太难吃还总忘记，不如来碗去火汤



打着喷嚏

羹润身心！送你几款滋补温润的汤羹做法，天气渐凉记得多喝哟~



1

银耳莲子羹

银耳莲子羹粘稠甜润的口感总是那么温润养人。而且热量也不高，吃起来

就感觉是满满的幸福，一碗下肚，满足感爆棚！是一款极其适合秋天的润燥甜品，清润又降火，越喝越养人~



2

冰糖银耳炖雪梨

天气枯燥的秋天让人总觉得唇干舌燥的，光喝水也不能很好的缓解。不如来碗冰糖银耳炖雪梨润润燥，冰糖加雪梨，清热润肺，清凉止咳，再加入“小燕窝”银耳。每一口都是甜甜的幸福感~



3

玉米豆腐羹

豆腐，鲜嫩又进补的素味，还有一素味与其搭配最营养互补，那就是玉米。玉米富含豆腐所缺乏的赖氨酸和丝氨酸，而豆腐中的尼克酸可提高人体对玉米中蛋白质的吸收率，两种食材一起做着吃，营养吸收更全面，再加入些肉末，味道口感更丰富，成就了玉米豆腐羹这道营养菜。



菌菇汤

一锅菌菇暖汤，是对深秋寒意最暖心的问候。菌菇的神奇之处，就在于它用最简单的质朴传递最灵动的味道，入口细滑、味道鲜美，越吃越能感受到其中独特的香味，温暖滋补。



【福利开奖】恭喜天马行空、假失忆、宇轩获得《顺时而食24节气养生食单》图书 请后台私信贝小煮【姓名+电话+地址】哟~

今天的去火汤羹你学会了吗？

记得来我们的「食记社区」交作业哦~



点击上图进入食记社区，开启你的美食之旅



留言告诉贝小煮，

你最爱喝的是什么汤？

好看的人都点了

<!--viewpoint-->

本文由程序自动生成，格式和排版可能和原网页有不一样的地方，如需查看原版内容，请点击[此处](#)访问本文的WEB版本，也可以直接用手机扫描下方二维码，会自动跳转到当前网页的手机版本



您可能还会对以下文章感兴趣（随机显示）

- 01、 小编带你暗中观察贝太厨房
- 02、 美容养生参鸡汤，小寒喝正好！ | 厨房高手
- 03、 腊八蒜竟然还能这么吃？必须试试！
- 04、 味好美香辛料课堂 八角，对不起，不应该小看你
- 05、 零失败！免烤箱！5000份冰皮月饼半价抢！
- 06、 吐司煎蛋
- 07、 瀑布爆浆抹茶珍珠……这个蛋糕要素过多，看这篇都懂了

- 08、 百年调味之巅——法国乐禧瑞蛋黄酱美味食谱总决赛
- 09、 早餐物语 甜咸皆宜，三明治也能很好吃
- 10、 这些网红零食，竟然是用棉花糖做的？！
- 11、 只要一口平底锅，搞定鲜奶小馒头，太省事了！
- 12、 山形吐司
- 13、 用一半的价钱买到奔驰宝马的逼格，80%的人都漏看了这车
- 14、 免费领面包开始啦~手慢无！
- 15、 肉馅这样调，鲜肉包鲜到淌汁……
- 16、 两碗米饭警告！吃不腻的灵魂家常菜 | Hin~下饭
- 17、 手把手教你自制桃花酥，一口吃掉整个春天
- 18、 包你满意！教你一次搞定小龙虾包&奶黄包
- 19、 号外号外：“贝太厨房HD” iPad端 APP全新升级，耀世而来只为你~
- 20、 告别小白，三分钟学会选普洱茶！
- 21、 当北欧风遇上工业风 擦出新火花
- 22、 万能中式酱汁！从此炒菜不用愁！
- 23、 做一瓶青酱，意面海鲜好吃加倍！
- 24、 香草酥炸螃蟹
- 25、 超快手！零失败！5种美味方案，承包你的一人食刻！
- 26、 酸、甜、辣，你选哪个？| 高手厨房
- 27、 你和春天的距离，就差这一口香椿了！
- 28、 天啦噜！这个杯子居然可以帮你减肥！
- 29、 茭白肉丝冷面
- 30、 3M 感官净化新体验展登陆京城 “用芯”还原空气净化真相
- 31、 半根萝卜，一把面粉的懒人早餐饼来啦！
- 32、 自制酸甜可口的果丹皮，0添加，吃的更放心！
- 33、 香脆吐司条
- 34、 意粉沙拉

- 35、 三伏天吃了这款布丁，让我不再想念冰淇淋~
- 36、 《拜托了冰箱》美女厨师，教你做经典美食 | 人物味道
- 37、 我的春天都在这块慕斯蛋糕里了！
- 38、 不揉面、不打发、不发酵，蒸一蒸就能吃的松糕来啦！
- 39、 点赞过万的吐司配方，超健康的全麦吐司
- 40、 有了这两种料，做菜超下饭啊！
- 41、 这4款秋日浪漫甜品，藏着最迷人的情话
- 42、 一盘合菜，阖家美满！ | 初四
- 43、 蚂蚁上树没有蚂蚁，你是逗我吗？
- 44、 吃不完的吐司居然还能这样做！
- 45、 这道菜全球人民都爱它，90%的人都没做对！
- 46、 南瓜又有新吃法！今秋6款吃瓜攻略请查收！
- 47、 材料简单又便宜的奶盖豆乳戚风，加料手不抖！奶盖再厚一点！
- 48、 8款好粥，必收藏！ | 周末下厨
- 49、 肉末罗勒沙拉
- 50、 半斤面粉，只发一次，上手没难度的拉丝面包来咯！

所属分类:趣味生活

内容来源:贝太厨房

发布时间:2019年10月14日 02时12分49秒

生成时间:2020年07月11日 19时23分54秒

浏览次数:98

网站地址:HTTP://HHYWW.NET

微信公众号:hhyww_net

<http://www.lovehhy.net/News/View/1496372>

本文来源于后花园网文，图文版本请点击[此处](#)进行访问

重要声明:本站所有的内容均转载自其他网站，涉及的一切版权都归注明的来源媒体所有，本站在进行转载时已注明出处，本站不发布任何带有自主立场的内容，如本文涉及侵权，请通过上方网址进入，在底部的不良信息举报入口告之我们，我们会在24小时内给予回复



用微信扫描上方的二维码即可加入本站的微信公众号 (hhyww_net)