

秋季是一个较干燥的季节，有些聪明的“煮妇”在为家人烹制菜肴时，都会从润燥方面着眼，并选择当季产的原材料，制作适合家人吃的健康菜肴。芡实百合芋头煲就是一款很适合秋季吃的菜肴。

芡实百合芋头煲

原料：鲜芡实100克，百合2个，芋头3个（小芋头），红萝卜1段，芹菜1条，活虾150克（爱吃的多加一点）。

配料：花生油、盐、高汤（可用干贝素代替）、生粉、牛奶各适量。制作方法：

1、将芡实用热水泡开；百合剥成片状，放在冷水里浸一浸；芋头去皮、洗净、切成块；红萝卜去皮、洗净、切片；芹菜洗净、切段；活虾剥皮、去头。

2、先将芡实放入砂煲中，在火上煲滚。一边可以开锅下油炸芋头，炸到开始变成黄色就可以起锅。

3、利用炸芋头的一部分油，把百合、红萝卜、芹菜、虾以及炸好的芋头放进锅里一起炒。

4、此时另一边的芡实已经煲软了，用筷子一夹就可以夹开就可以了。把方才炒好的材料放进沙煲中，大火烧滚，慢火再煨。2~5分钟后，用生粉勾芡，再煲上个3分钟左右。

5、加牛奶，煲滚后就可以熄火，同时一煲香浓的芡实百合芋头煲也就成了。提示：

1、高汤是用老母鸡、排骨、大骨、猪脚熬成奶白的高汤备用。

2、据说干货芡实做的不好吃，新鲜的芡实在超市可以买到；如果非要用干货代替的话，事先得把芡实泡上数小时，否则炖不烂。

3、在炒原料的时候，可以按自己的口味爱好放些料酒、酱油、醋之类的调料。

4、在煲的过程中，要隔20分钟左右看一下沙锅里的水会不会干掉，免得到时候烧糊了。