

立秋之后是孩子进入身高的“猛长期”，因为秋高气爽，小孩经过苦夏以后，食欲大开，而且秋季很适合出去锻炼，再加上这个季节水果蔬菜丰富，孩子的食物也有了明显的改变。



## 1.秋葵

秋葵作为一种绿色蔬菜，蔬菜高钾低钠的食物，营养价值十分高，很适合秋天给孩子们吃。

**推荐做法：【秋葵土豆泥】**

1.把秋葵放入清水中，加入一勺食盐搓揉一会儿，再浸泡10分钟。土豆削过皮以后切成薄片，放入蒸锅中蒸10分钟。



3.准备一个小碗，刷一层植物油方便脱模，把秋葵贴着碗边摆放，不要摞在一起，摆满即可。



5.准备几粒大蒜，拍扁切成蒜末，再切点胡萝卜丁。起锅烧油，油烧热以后倒入蒜末翻炒出香味，加入少许清水，放入胡萝卜丁，加入蚝油5克增鲜，生抽10克，搅拌花开调料。



## 2.冬瓜

在众多水分含量高的秋季蔬菜中，冬瓜是蔬菜中水分含量的冠军，含水分高达96%，常给孩子吃可以缓解秋燥。

**推荐做法：【冬瓜鲜虾汤】**

1.准备鲜虾500克，剪掉虾头、虾腿，挑出虾线，全部处理好以后放入清水中浸泡一会儿。



3.锅内烧油，油烧热以后倒入姜片翻出香味，把冬瓜倒入锅中，加入少许食盐继续翻炒，冬瓜断生以后，从锅边淋入适量的清水，大火烧开以后再炖2分钟。



### 3.茭白

茭白含有丰富的维生素和矿物质元素，还有“水中参”的美誉，是秋季不可错过的一道时令蔬菜。

**推荐做法：【茭白炒肉】**

1.准备两根茭白，削去外皮，清洗干净后先切成块，再改刀切成菱形片放入盆中；五花肉去皮，切成薄片放入盆中备用。



3.锅内烧水，水烧开后倒入茭白和红椒片，焯水1分钟左右，捞出用清水冲洗后沥干水分。



5.倒入葱，姜，蒜炒出香味，倒入老抽翻炒几下，倒入茭白，加入料酒、白糖、胡椒粉、生抽继续翻炒，加入食盐翻炒化开后即可出锅，这道简单好吃的茭白炒肉就做好了。





2.15分钟以后掀开锅盖，红薯块蒸熟以后取出来放在小盆中，倒入白糖10克，用小勺子把红薯块按压成红薯泥，倒入一些淀粉，和成红薯面团。



4.碗中打入一个鸡蛋，用筷子打散，取出烤盘放一张锡纸，在锡纸上面刷上植物油，把红薯芝士饼摆放在烤盘上面，刷上一层鸡蛋液，撒上一点黑芝麻来点缀。



6.20分钟以后取出烤盘，热腾腾的香甜酥软的红薯奶酪饼就做好了，用手掰开一个看一下，里面的芝士能拉起丝来。



2.碗中加入食盐2克，白糖5克，香醋10克，生抽8克，老抽3克调底色，再放入适量的清水，加入一勺淀粉增加吸附力，搅拌均匀备用。



4.把锅烧热，加入半勺植物油，油温五成热时放入葱花爆香，倒入莲藕翻炒几下，把料汁搅匀倒入锅中，转大火收汁，让料汁的味道充分融入到莲藕里面，出锅前撒上葱花，这道酸甜开胃的糖醋藕丁就做好了。



2.碗中加入一勺食盐，一勺味精，半勺鸡粉，四勺白醋，搅拌均匀备用。



4.大火爆炒20秒钟，爆炒能把绿豆芽快速炒熟，同时蒸发掉析出的水分，达到爽脆的口感，豆芽断生以后淋入水淀粉和香油，继续翻炒几下立即出锅，这道酸辣开胃的爆炒绿豆芽就做好了。