

入秋后，不吃肉也得喝这汤，补充胶原蛋白壮腰力，爱出虚汗要常喝



今天阿雅就和大家介绍一款非常适合秋季吃的滋补汤，莲藕猪尾汤，莲藕一般在八九月份就到了收获的季节，这时候的莲藕非常新鲜，有清热凉血，健脾开胃的作用；猪尾巴中胶原蛋白非常丰富，脂肪含量少，有美容养颜的作用还能壮腰力，莲藕和猪尾同时煮汤，是非常适合在秋季进补的一道汤品。



2.准备大枣四颗，莲子30g，花生30g，熟山药10g，先用清水冲洗干净，再浸泡30分钟。



4.猪尾巴清洗干净，剁成小段，凉水下锅，加入葱姜，焯水5分钟，然后捞出来洗净血沫。



6.时间差不多了就可以加盐调味，再盖上盖子小火炖10分钟，猪尾汤胶原蛋白非常丰富常吃能美容养颜，莲藕和猪尾都有生津润燥的作用，再加上莲子和大枣，是最适合秋天食补的一道汤品，做法简单省事，而且老少皆宜，入秋之后做给全家人吃吧。