

# 它是“水中人参”，外行人吃虫草，内行人专吃它，健脾祛湿还减肥

前些天看到个营养学家介绍，给孩子补气是让孩子体质变好的关键，并介绍了两个食疗方，奈何冬虫夏草太贵，鳄鱼肉难买，有没有其它平价有效的食疗方？当然有！今天的这个食材，就是一个非常应季的补气的食物，日常可以多给给孩子吃，特别是夏天，它就是——泥鳅。

俗话说“天上的斑鸠，地下的泥鳅”，意思是，这两者都是极其难得的好东西，其中，泥鳅的营养价值和药用价值都非常高，又被称为“水中人参”。

泥鳅的脂肪含量低，胆固醇更少，蛋白质却高于一般的鱼类，它所含有的丰富的核苷，还能提高身体的抗病毒能力。

夏天最大的特点就是湿重，湿气重，孩子的脾胃功能就不会太好，孩子稚阴稚阳，五脏六腑比较娇嫩，脾的功能先天就比较弱，所以就要给孩子健脾祛湿。脾气足，孩子体质就好了。泥鳅补气的疗效好，又很平和，不会大补大燥，一般孩子都能“补得进去”，在健骨祛湿的同时，还能健脾养胃，再加上它开胃消滞的功效，这就非常适合孩子的体质特点和夏季湿热的气候特点了。用平和的方法，补中、健脾、夏天，一定要多给孩子吃泥鳅！

今天的这道姜丝炒泥鳅，是我家小朋友的最爱，外焦里嫩，香酥扑鼻，每次一做这道菜，绝对是要吃两碗米饭的节奏！

香辣开胃的姜丝炒泥鳅，一定要给孩子做做哦。

买回来的泥鳅先用清水养上几天，让它将肚子里的脏东西全部都排泄掉，泥鳅生命力非常强，养三天是一点问题都没有的。我家每次买了泥鳅都是先给孩子玩几天再吃。

养了几天的泥鳅，肠道都非常干净，直接就可以做菜了，先在锅里放稍微多一点的油，将泥鳅倒进去，小火煎至表皮变黄。

捞出备用。这一个步骤也可以提前完成，有空的时候就多煎点，放在冰箱里可以保存好几天呢，想要保存得更长的时间，那就稍微煎干一点，做的时候就直接使用，非常方便。

锅里留底油，将姜丝大蒜倒进去炒出香味，大蒜先用刀拍松，香味更容易析出。

倒入剁辣椒，加少许盐，拌匀煎制好的泥鳅倒入锅里，稍微翻拌至入味，如果是提前做好放在冰箱的，那就稍微多拌几下，或者淋入少许水焖一下，泥鳅吃起来就跟新鲜的一样了。

撒入香菜段即可出锅了。

这个香辣泥鳅，加了多多的姜丝和剁辣椒，焦香中带着点辣味，非常的开胃，如果你家孩子不喜欢吃辣椒，那就把剁辣椒去掉吧。姜一定不能省略，夏天吃姜，可以将体内的寒气去掉，和泥鳅搭配，食疗的效果更好了。

# 建议中老年人，少吃牛羊猪肉，多吃这6样，营养不贵，常吃少生病

俗话说：“人到中年不由己，保温杯里泡枸杞”，这说明人到中年啊，身体就开始走下坡路，各项机能逐渐地衰退，如果不注意保养，中年以后，各种疾病就会找上门来。

所以中老年人除了日常的锻炼以外，还要格外注意饮食，不管有钱没钱，这6种食物要舍得吃，营养健康少生病，胜过每天吃补品，合理饮食，平安度过人生的下半场。

## 一、【鱼肉】

鱼肉的营养丰富，含有大量的蛋白质，叶酸和维生素及各种矿物质，中医理论上讲，鱼肉有滋补健胃，养肝补血和泽肤养发的食疗功效。

### 推荐食谱：【清蒸鲈鱼】

1.准备新鲜的鲈鱼一条，先刮去鱼鳞，清洗干净，用筷子分别插入鱼鳃的两侧，用手扭动几圈，去除鱼鳃和内脏，然后从背部改刀，切开鱼身两侧，把鲈鱼再清洗一遍，然后放入盘中备用。

2.大葱两段从中间切开，生姜一块切成姜片，再把葱段和姜片垫在鲈鱼的下面，这样可以使鲈鱼在蒸制的时候受热均匀。

3.起锅烧水，放上篦子，盖上锅盖，开大火把水烧开，水开后放上鲈鱼，在鱼身上淋上少许料酒去腥，盖上锅盖，开中火连续蒸8分钟。

4.在蒸鱼的这个时间，准备大葱半根切成葱丝，生姜一块，切成姜丝，红椒半个切成细丝，一起放入盆中，用来配色，加入适量清水，使葱姜丝吃起来口感更脆。

5.时间到了取出蒸好的鲈鱼，控去盘中多余的汤汁，放入另一个盘中，用筷子捞出葱段和姜片，放上泡好的葱姜丝和红椒丝，撒上少许香菜备用。

6.另起锅添入一勺食用油，油温烧至7成热时，把热油均匀地泼在葱姜丝上面，激发出葱姜的香味，再准备蒸鱼豉油20克，浇在鱼身的两侧用来调味，美味即成。

## 二、【猪血】

猪血又称为红豆腐，富含维生素、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分，有助于缺铁性贫血的预防和辅助治疗，老年人吃猪血还有利于提高机体的免疫力，防止老年痴呆。

### 推荐食谱：【韭菜烧猪血】

1.准备猪血一块，切成长条，洗净的非菜一小把，切成4厘米长的段，生姜一小块拍扁切成姜粒，大蒜几粒拍扁切成蒜末，红泡椒一个切成斜片，和姜蒜放在一个盆中。

2.起锅烧水加入一勺食盐，搅拌均匀，水开后下入猪血，加入少许料酒去腥，焯水两分钟左右，倒出控水备用。

3.另起锅添入少许食用油，放入姜蒜和红泡椒爆香，添入半勺清水，加入蚝油3克，倒入猪血，加入食盐2克，鸡粉1克，白糖1克，胡椒粉1克，老抽几滴调色。

4.用勺子推动几下化开调料，煮2分钟左右，再放入韭菜，翻炒几下，炒至韭菜断生后，勾入少许薄芡，再淋入少许明油，快速翻炒均匀，即可关火起锅装盘。

### 三、【小河虾】

小河虾能够为人提供优质的动物蛋白质，可以提高机体的免疫力，预防肌肉衰减，经常食用还能够补充钙质，预防中老年人骨质疏松。

### 推荐食谱：【韭菜炒河虾】

1.准备小河虾半斤左右，放入盆中，用清水洗净倒入漏勺中控水。韭菜一把切成三厘米长的段，红椒半个切成菱形片，青椒半个同样切成菱形片，生姜一小块切成姜片，蒜子切成蒜片备用。

2.炒锅烧热加入少许食用油，放入控水后的小河虾，快速翻炒一分钟把河虾炒变色，炒干里面的水汽，盛入小盆中备用。

3.重新起锅添入少许食用油，油热后放入姜蒜片爆香，再倒入炒好的小河虾，改中火翻炒几下，从锅边烹入料酒去腥，翻炒均

匀，把河虾炒熟以后，加入少许食盐调味，适量的胡椒粉，少许生抽从锅边烹入，翻炒均匀化开调料。

4.再倒入青红椒片，大火翻炒一分钟，把青红椒炒至断生后，倒入韭菜段，继续翻炒40秒，把韭菜炒软以后，淋入少许明油，简单翻炒几下，美味即成。

## 四、【黄豆】

黄豆属于五谷杂粮，也是生活中经常见到的食材，含有人体必需的8种氨基酸，多种维生素和多种微量元素，据专家研究表明：黄豆可降低血中胆固醇，预防高血压、冠心病、动脉硬化等。

### 推荐食谱：【黄豆拌芹菜】

1.准备芹菜半斤左右，五香黄豆一小把备用，红椒半个切成长条，放入碗中，洗净的芹菜一小把，把宽一点的芹菜条，从中间划开，再切成三厘米长的段，放入水盆中备用。

2.锅中添入适量的清水，加入一勺食盐增加底味，再加入少许植物油，水烧开后，下入芹菜段，用勺子翻动几下，使食材受热均匀，等水再次沸腾后，即可捞出控水拔凉，这个过程大概要一分钟左右。

3.然后把芹菜倒入漏勺中控干水分，放入拌菜盆中，倒入红椒条，加入少许香油，加入白醋10克，白糖2克，食盐2克，味精1克，用筷子搅动，颠盆拌匀，装入盘中，再撒上一小把五香黄豆，美味即成。

## 五、【紫菜】

紫菜是我们生活中经常见到的食材，含有丰富的碘成分，其中蛋白质的含量是鲜菇的9倍多，还含有维生素和尼克酸等，医学上认为：经常食用紫菜，可以降低血浆中的胆固醇。

### 推荐食谱【紫菜炒鸡蛋】

1.盆里放入一包紫菜，加入40度左右的温水，放在一边浸泡5分钟，小葱3根切成葱花，准备5个鸡蛋打入盆中，加入食盐入味，加入少许白醋去腥，用筷子搅匀打散，再

倒入刚才切好的葱花，搅拌均匀备用。

2.把泡好的紫菜倒入漏勺中，用手挤干水分，放在菜板上，简单地切上两刀，再放入鸡蛋液里面，用筷子充分的拌匀，使鸡蛋均匀的裹在紫菜上面。

3.起锅添入食用油，先润一下锅，避免鸡蛋粘锅，油热后倒入紫菜和鸡蛋，晃动炒锅，使鸡蛋受热均匀，用铲子轻轻地推动，等鸡蛋定型后，颠锅翻面，用铲子把鸡蛋捣散，开始调味：

4.先撒上少许食盐，再浇上少许蒸鱼豉油，用铲子翻炒均匀，使鸡蛋充分入味，开大火快速翻炒30秒，最后加入少许芝麻油增香，简单翻炒几下，美味即成。

## 六、【核桃】

核桃中有丰富的油酸和亚麻酸，可以减少体内胆固醇的吸收，保护血管。研究也表明，如果每天吃核桃，可以降低心血管疾病的发病率。

### 推荐食谱：【西芹拌核桃】

1.准备西芹一把撕掉老筋，把宽一点的西芹，从中间划开，再切成菱形块放入盘中，红椒半个切成菱形块，和西芹放在一起，核桃一把，剥去外壳，把果仁放入小盆里面，大蒜几粒，依次拍扁切成蒜末，放入盆中备用。

2.起锅添入适量清水，加入一勺食盐增加芹菜的底味，再加入少许植物油，水开后下入西芹和红椒，焯水30秒，即可捞出控水拔凉，放入盘中备用。

3.另起锅倒入食用油，把核桃仁凉油下锅，开中小火，用勺子不停地翻炒，炒至核桃仁酥脆即可，这个过程大概需要30秒左右，炸酥以后倒入漏勺中控油。

4.取一个拌菜盆，倒入蒜末，加入食盐2克，味精1克，白糖1克提鲜，白醋5克，香油2克，倒入焯水后的西芹和红椒，用筷子搅拌均匀，再倒入炸好的核桃仁，颠盆拌匀，美味即成。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晩6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100



6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡  
北京鸭  
XO生翅蚌  
香脆鱼片  
金沙龙虾  
特色黑椒牛柳  
金条鱼球

# 莲花园

## Lotus Garden

电话:703-255-9888  
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**

