

疫情防疫期,若不差钱多吃这4种蔬菜,增强抵抗力,健康过春天

清明时节,阴雨连绵,北方时而飘雪时而下雨,天气忽冷忽热,气温反复无常,早晚温差较大,人就容易受凉感冒,此时正是疫情防疫的关键时刻,除了注意保护自己,饮食上多给家人吃点阳气生发的蔬菜,少吃酸性和油腻食物,有助于肠胃消化、疏肝养脾,强身健体。顺应节气,吃对了更健康。春季是疫情防疫的关键时刻,不差钱多吃这4种蔬菜,增强免疫力,健康过春天。

第一种:蒜苔

防疫期间多吃点蒜苔有好处,蒜苔中含有辣素,也就是大蒜素,大蒜素有杀菌能力,大蒜素的杀菌能力能够达到青霉素杀菌能力的十分之一,对于寄生虫,病原菌等都有很好的杀菌效果,还具有消积食的作用。

推荐食谱:蒜苔炒火腿

食材:蒜苔、火腿、油、五香粉、小米椒、姜丝、料酒、生抽、蚝油、蘑菇粉。

做法:蒜苔用蔬菜清洗剂反复清洗干

净,切段,火腿切条。起油锅爆香姜丝、五香粉和小米椒,下入蒜苔和火腿肠翻炒,少许淋点水,让蒜苔更翠绿,口感更好。加入生抽、料酒、蘑菇粉、少许蚝油翻炒至蒜苔入味即可。蒜苔不宜炒得过烂,以免辣素被破坏,杀菌作用降低,出锅装盘。

第二种:豆芽

被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃,能帮助五脏从冬藏转向春生。首选绿豆芽,容易消化,具有清热解毒的功效,有利于肝气疏通、健脾和胃,缓解春季气候干燥导致的“燥热”。与素有起阳草美誉的韭菜搭配,滋补阳气,增强免疫力。

推荐食谱:韭菜炒豆芽

食材:绿豆芽、韭菜、油、花椒粒、葱、六月鲜8克轻盐特级原汁酱油。

做法:自家1把绿豆生1盆绿豆芽,豆芽洗净,韭菜用蔬菜清洗剂反复清洗干净,切段。起油锅爆香花椒粒取出扔掉,爆香葱

花,下入豆芽大火快速翻炒,炒至绿豆芽变色,加入韭菜,同样大火快速翻炒几下,加入六月鲜8克轻盐特级原汁酱油调味,不用加盐,提倡清淡饮食,出锅装盘。

第三种:油菜

春天的油菜脆嫩可口,营养均衡,尤其钙含量比牛奶还高,是绿叶蔬菜之最,常吃老人孩子补充钙质,还能增强免疫力。与大蒜是绝配,大蒜是厨房中很好的调味品,也是很好的营养品,还是天然的植物广谱抗菌素,它的杀菌能力是青霉素的1/10,具有抗炎杀菌、调脂降压、降糖、抗衰老等作用。

推荐食谱:蒜蓉油菜

食材:油菜、油、五香粉、蒜、姜、酱油汁。做法:新鲜的小油菜清洗干净,姜蒜去皮洗净切末,起油锅爆香五香粉、姜末和大部分蒜末,下入油菜大火爆炒至变色,加入剩余的蒜末,这样炒蒜香味道更加浓郁。加1勺酱油汁调味,别加多了,颜色重了就不好

看了,无需加盐,咸淡刚刚好。

第四种:菌菇

俗话说:要想身体好,菌汤是个宝。若要身体瘦,多吃菌子少吃肉。由此可见菌菇的营养价值不容忽视。高蛋白,低脂肪、低热量,含有氨基酸多达17种。菌菇里的营养有助心脏健康,并能增强免疫力。而且维生素D含量很丰富,与含有丰富钙、磷、铁的小白菜搭配补钙效果更佳,有益于骨骼健康。

推荐食谱:菌菇爆炒小白菜

食材:小白菜、西红柿、各种菌菇、油、盐、糖、大蒜、花椒粒、味极鲜酱油。

做法:小白菜用蔬菜清洗机反复清洗干净,撕成块。所有的菌菇洗净焯水,番茄洗净切片。炒锅热油爆香花椒粒捞出扔掉,加入所有食材大火快速爆炒,在极短的时间内灼烫成熟,出锅装盘。

春天,吃它比吃豆腐还便宜,给孩子补充蛋白质

春天生长季,不只是大自然的各种植物,正处在成长发育期的孩子,在春季也特别容易串高。除了运动和足够的睡眠,要想让孩子在春天长个期里长高个,饮食是不能忽视的。多吃含丰富蛋白质的食物,动物蛋白质含量高的有牛肉、鸡肉和鱼肉,而植物蛋白质含量高的有各类豆制品和各种菌菇。

其中,豆类食品是很常见,市场常年都能买到的食材,价格便宜,经济实惠,牛羊猪肉会涨价,但是豆制品(豆腐、豆干、豆皮等)的价格再怎么涨价,大家还是能接受的,所以豆类制品也是我很推荐的给孩子多吃的食物之一。

豆制品好处这么多,其中腐竹(也叫腐皮、豆皮)的营养价值最高,因为它是豆制品浓缩沉淀后晒成的干制品,所含的钙质比新鲜的豆腐、豆浆含量都要高,腐竹的钙质最容易被人体吸收和利用,对于幼儿容易骨质疏松或者老人关节疼痛,补充足够的钙质,都能起到很好的缓解疼痛的作用。

豆腐有煎炸的做法,但腐竹却是风干晾晒的,每100克干腐竹的热量还不到80千卡,腐

竹的做法也有许多,用一把腐竹做一道孩子爱吃的菜,营养补钙又健康,可别错过它。

食材:干腐竹1把,蒜末少许,香油1茶匙,生抽1茶匙,陈醋(或白米醋)2茶匙,香菜少许,盐2克。

做法:

1.准备一些干腐竹,腐竹食用前需要浸泡,不同产地晾晒程度不同,腐竹泡发的时间也不同,要注意把中间的硬芯部分也要泡发软。

2.泡发软的腐竹放入热水锅中,去去豆腥味。

3.煮沸后,余烫10秒后盛出。腐竹本就是豆浆煮熟后凝结的表层,所以余烫时间不需要太久。

4.余烫软的腐竹捞出,放碗里,准备一些蒜末、香油陈醋等调味,如果喜欢吃辣,可以加少许辣椒面或者辣椒油调味。再加上一把切好的香菜,拌一拌就可以端上桌。

越是简单的食材,做法简单,孩子越喜欢,豆制品可以让孩子多吃,营养美味又常见,天气热了,腐竹这样做也能调动孩子的胃口哟!



特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

南京饭店

NANJING BISTRO

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON

10% off

仅限堂吃

截止 4/30/2022

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com

10955 Fairfax Blvd, Suite 108

Fairfax VA 22030

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!

Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!