

夏天，多给孩子吃这5道“护眼菜”，保护眼睛不疲劳，助力学习

孩子上学后，家长要跟着操心，不过不能瞎操心，我们可以做好后勤保障，在饮食上多下功夫，不仅要把饭菜做得香香的，让孩子爱吃，还要多做些对孩子有帮助的菜。建议家长：夏天，多给孩子吃这5道“护眼菜”，保护眼睛不疲劳，助力学习！家有孩子，记得多做着吃，别不懂。

第一道：胡萝卜虾丸汤

胡萝卜中富含维生素A和胡萝卜素，多吃胡萝卜可以补充眼睛所需的营养物质，从而可以保护眼睛，缓解眼部疲劳，所以家长们要给孩子多吃胡萝卜。如果孩子不爱吃，可以用它做丸子，这样一来好接受很多。

做法：

虾去掉虾头虾壳，再去掉虾线，冲洗后放进料理机，打成泥状。

给虾泥中加入盐、蛋清搅拌均匀，再将胡萝卜剁成碎末放在一起，加少许淀粉搅拌。

锅内加水，煮开后调小火，勺子沾水舀一点虾泥，团成圆形放进锅里。

全部丸子都浮起来后，放入少许青菜叶，烫软后加盐、胡椒粉调味，撒点葱花即可。

第二道：茄汁鸡丁

番茄含有保护眼睛的营养物质，建议给孩子多吃番茄，现在正值夏天，番茄新鲜多汁，正是最好吃的时候，不妨多用番茄做菜。这道茄汁鸡丁，酸酸甜甜特别开胃，吃着不腻，很适合夏季吃。

做法：

鸡胸肉表面洗净，切成小丁，加盐、胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀，腌制十五分钟。

番茄表面洗净，用开水烫一下，去掉番茄皮，再切成小块。

锅内加少许油，烧热后放入葱花爆锅，再倒入番茄翻炒，炒软后压一压，压碎后加少许水煮。

煮开后倒入鸡丁肉丁，煮到鸡丁完全变色，然后加盐大火翻炒收汁，出锅后撒点葱花即可。

第三道：蛋黄焗南瓜

吃南瓜有缓解眼睛疲劳的作用，建议家长多给孩子吃。南瓜价格便宜，买一整个可以吃好几顿，相当划算，除了可以煮粥外，还有很多做法，不妨多变花样。

做法：

咸鸭蛋放进锅内，加水煮熟，煮好后把

蛋壳剥掉，再把蛋白去掉，只要蛋黄部分。

蛋黄用勺子压碎，处理好后放一边待用。

南瓜用老南瓜，去皮去内瓢冲洗干净，再切成小条，开水入锅煮一小会儿。

差不多有五六分熟的时候捞出，控水后倒入少许淀粉。

裹匀后锅内加适量油，烧到五成热后倒入南瓜条，炸成金黄色捞出。

锅内留底油，放入蛋黄小火翻炒，炒到起泡泡时放入南瓜，快速翻炒，均匀地裹上蛋黄，这样蛋黄焗南瓜就做好了。

第四道：菠菜拌蛋皮

吃菠菜能改善眼睛干涩，缓解眼睛疲劳，对眼睛有一定的好处，所以要给孩子多吃些。现在天气很热，可能吃炒菜提不起兴趣，到不如试试凉拌菜，这道菠菜拌蛋皮，做法简单，清爽可口。

做法：

鸡蛋打进碗里，充分搅散待用。菠菜摘好洗净，放入开水锅中焯水，煮一分钟后捞出。

菠菜过凉后挤掉水分待用。平底锅内加少许油，倒入蛋液，煎成蛋皮，取出后切成

小块或者小条。

菠菜和鸡蛋放在一起，空碗中放入蒜末、盐、白糖、鸡精、白醋或者米醋、香油搅拌均匀。

最后把料汁倒进食材中，混合均匀就可以装盘了。

第五道：西蓝花厚蛋烧

西蓝花有减少眼睛疲劳和眼睛干燥的作用，吃西蓝花保护眼睛不疲劳，给孩子多吃些。

做法：

西蓝花剪成小朵，清洗几遍，然后开水入锅，加盐焯水断生。

焯水后，取一部分剁碎，另一部分留着待用。鸡蛋打进碗里，加一点点盐搅散。

平底锅内刷油，倒入少许蛋液，煎成薄薄的蛋皮，当表面还有些未凝固时，撒适量西蓝花碎，从一端卷起来。

再倒入适量蛋液，煎得差不多时，倒入西蓝花碎，再用刚卷好的蛋卷这一端开始卷，依照此方法，将所有的蛋液用完。

以上五道菜都很好吃，也都有保护眼睛的作用，记得给孩子多吃，眼睛明亮学习更好。

夏日炎炎，记得多吃这5种蔬菜，鲜嫩好吃营养足，遇到别手软



夏天气温高，热得人不舒服，为了能更好地适应夏季，建议大家多吃应季菜，应季而食身体更健康。因为夏天的菜多半有降暑补水的作用，正好应对燥热难耐的夏季，所以要多吃。夏日炎炎，记得多吃这5种蔬菜，鲜嫩好吃营养足，遇到别手软，快来看看吧。

一、空心菜

推荐食谱：空心菜炒肉片

现在这个季节的空心菜特别鲜嫩，口感很好，而且空心菜中富含钙质，多吃可以起到补钙的作用，遇到别手软，多吃几次。

空心菜清洗干净，切成小段。猪里脊表面洗净，切成薄片，加盐、生抽、胡椒粉、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟。蒜末、小米椒圈切好待用。

热锅凉油倒入肉片，炒变色后盛出，留底油放入蒜和小米椒，爆香后倒入空心菜。

大火翻炒到微微打蔫时倒入肉片，继续快速翻炒，加少许盐、鸡精，炒均匀即可出锅。

二、茄子

推荐食谱：蒸茄夹肉

茄子是夏季该吃的菜，不仅鲜嫩营养足，还有降暑的作用，适当多吃些。这道蒸茄夹肉，吃着不油腻，却很解馋，如果你想吃肉了，不妨尝试这个做法，适合夏天。

偏瘦的猪肉剁成肉末，加姜蓉、葱花、

盐、胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋搅拌均匀，腌制十分钟，不想吃纯肉的，可以放点胡萝卜碎或者香菇碎进去。

茄子清洗干净，去掉头尾，切成大小差不多的段，每一段切成两半，再将每一半都切三刀不切断。

然后把肉馅塞进去，摆进盘内，处理好后上锅蒸十五分钟。

取出后盘内的汁水倒进锅里，再加少许水、生抽煮开，最后倒入淀粉水勾芡，浓稠后淋在茄夹肉上即可，撒点小米椒葱花点缀。

三、四季豆

推荐食谱：四季豆焖土豆

四季豆去掉头尾和老筋，掰成小段。土豆去皮洗净切成小块。五花肉去皮冲洗，切成薄片。青红椒、蒜切好待用。

锅内加水，煮开后放入四季豆，煮断生后捞出，再倒入土豆煮到八九成熟的样子。

炒锅加少许油，倒入五花肉煸炒，炒出油后倒入蒜末、青红椒段，炒出香味。

再倒入四季豆、土豆翻炒，加盐、红烧酱油、生抽翻炒，翻炒均匀后加适量水焖一会儿。

土豆绵软后大火收汁，这道菜就做好了，非常下饭，每次我家里做这道菜，孩子吃饭都好香。

四、丝瓜

推荐食谱：丝瓜炒虾仁

多吃丝瓜能给身体补充水分，还有降暑、美容等作用，夏季要常吃丝瓜，遇到别手软。

虾仁去掉虾线，冲洗后挤掉水分，加盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀，腌制五分钟。

丝瓜去皮洗净，切成小块，加一点点盐搅拌均匀，腌制三分钟。

锅内加油，倒入虾仁，煎成红色盛出。留底油放入蒜末爆锅，再倒入丝瓜翻炒，炒到断生。

最后倒入虾仁翻炒，加少许盐调味即可。

五、南瓜藤

推荐食谱：清炒南瓜藤

南瓜藤是夏季的蔬菜，时令性强，遇到了别手软，多吃一些。南瓜藤有清肺消暑、排毒等作用，常吃对身体有益。

把南瓜藤外面的绒毛去掉，比较老的部分去掉，再掰成小段。蒜末、辣椒段切好待用。

锅内加油，放入蒜末、辣椒段炸香，然后倒入南瓜藤翻炒，炒断生后加盐、鸡精调味。再快速翻炒几下出锅。

以上五种蔬菜新鲜正当时，记得多吃点，越吃越健康。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲
地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩 6:30 後 **特價**
營業時間: 9:30am - 8:30 pm

電話: 301-315-8818

Gift Certificate
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠
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

貴妃雞
北京鴨
XO 生蠔蚌
香脆魚片
金沙龍蝦
特色黑椒牛柳
金條魚球

蓮花園 Lotus Garden

電話: 703-255-9888
傳真: 703-255-5188

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

大华府唯一的正宗兰州拉面
陝西刀削面美味正宗