

想补钙别总喝骨头汤！ 建议多吃这5种补钙食物，不伤身，别弄错了



不管是谁，体内都不能缺少钙，尤其是老人、孩子、孕妇，如果缺钙的话，会引起很多麻烦，比如出现骨质疏松、耽误身高发育、腿抽筋等情况，避免体内缺钙，我们要尽可能地多吃含钙高的食物。

说到这里，很多人都认为骨头汤含钙高，实际上并非如此，恰恰相反，骨头汤不补钙，汤中几乎没有钙，喝了一大碗就相当于喝了一肚子水和油，对身体没什么好处，经常喝还可能伤身。

想补钙别总喝骨头汤！建议多吃这5种补钙食物，不伤身，别弄错了。快来看看具体有哪些食物吧。

一、牛奶

推荐食谱：桃胶银耳牛奶羹

准备适量桃胶和一瓶纯牛奶，再准备半朵银耳，如果吃的人多，银耳可以加量，灵活调整。

桃胶浸泡一个晚上，银耳浸泡四个小时。桃胶泡好后仔细地去掉杂质，再多清洗几遍。

银耳去掉根部，再清洗干净，撕成小朵放进锅内，处理好后倒入桃胶。

加适量水熬煮，煮到银耳、桃胶软糯，汤变粘稠为止。

煮好后倒入纯牛奶，煮到微微开时关火，放入冰糖化开，这道桃胶银耳牛奶羹就做好了。

二、豆腐

推荐食谱：肉末蒸鸡蛋豆腐

嫩豆腐切小块放进深盘内，鸡蛋打进碗里，加少许盐搅散，再加适量温水搅拌，然后去掉表面的泡沫。

将蛋液倒入豆腐内，处理好后放进蒸锅，大火蒸上汽后调小火，蒸到蛋液凝固。

猪肉剁成肉末，锅内加少许油，倒入肉末小火煸炒，炒到完全变色后放入蒜末、姜末翻炒。

再加生抽、老抽、盐、鸡精翻炒，接着加淀粉水勾芡。

蛋液凝固后倒入肉末，再蒸几分钟，最后撒点葱花、小米椒即可。

三、木耳

推荐食谱：木耳芹菜拌鸡丝

木耳加温水泡发，盖上盖子泡得快一些，泡发后去掉根部，再清洗几遍。

鸡胸肉冲洗干净，凉水入锅，加姜片、葱段，大火煮十几分钟，煮熟透后捞出。

芹菜洗净，叶子和杆分开，杆切成小段待用。

锅内加水，煮开后倒入芹菜叶，烫软捞出，再倒入芹菜杆，煮断生后捞出。然后倒入木耳，煮五分钟。

芹菜、木耳过凉后控干水分，鸡胸肉放凉后撕成丝。所有食材放在一起，再放入蒜末、葱花，喜欢吃辣可以放点小米椒。

最后放入盐、白糖、生抽、香醋、辣椒油，拌均匀就可以食用了。

四、小河虾

推荐食谱：韭菜炒小河虾

小河虾放进盆内，加入没过小河虾的水，再放入两勺盐，搅拌均匀，浸泡一会儿，再清洗几遍，处理干净后控干水分。

韭菜清洗干净去掉少许根部，控干水分，再切成小段。锅内加油，放入花椒粒、干辣椒、生姜片，炸出香味后倒入小河虾，翻炒一会儿。

颜色变红，切有些焦壳后淋一点料酒翻炒，再倒入盐、白糖、生抽翻炒。

最后倒入韭菜快速翻炒，炒软后就可以出锅了。

五、毛豆

推荐食谱：毛豆炒瘦肉

猪肉冲洗后切成肉丝，加盐、生抽、胡椒粉、水、淀粉抓拌均匀，再加少许油搅拌，腌制十分钟。

毛豆剥掉外壳，清洗干净。炒锅加少许油，烧热后倒入毛豆翻炒，炒到颜色变深绿后加少许盐和水焖煮。

煮到断生后倒入肉丝，再加少许盐、鸡精调味，喜欢吃辣可以加小米椒进去，炒均匀即可。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 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

南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店 NANJING BISTRO

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

COUPON 10% off 仅限堂吃 截止 4/30/2022

港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

11333 Woodglan 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

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

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

门店已经 试营业啦!

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com