

早上是养肝黄金期！推荐这5款早餐，营养好吃，还利于肝脏健康

肝脏是人体中很重要的器官之一，如果它出现问题，对身体的影响就会很大，所以我们要懂得保护肝脏。除了有规律的作息和适量运动外，还要在饮食上多注意，尽量别胡乱吃，多吃些有利于肝脏健康的食物。

早上是养肝黄金期！早餐吃好很重要，对肝脏好！不过很多人都不太重视，经常随便对付早上这一餐，如果长期这样，很容易伤身，别不懂。

给大家推荐5款早餐，营养好吃，还利于肝脏健康，学会了给家人常做。快来看看吧。

一、豆腐饼

制作步骤：

准备一块老豆腐，别用嫩豆腐，不然含水量多做出来的不好吃。

再准备一些配菜，比如猪肉末、虾泥、鸡肉泥、青菜碎、香菇碎、胡萝卜碎等，经常换着搭配，好吃又营养。

老豆腐表面冲洗一下，然后放进大碗内抓捏几下，再倒入处理好的各种配菜。

放入盐、生抽、五香粉、鸡蛋搅拌均匀，再加一勺面粉搅拌，能团出小球不散就可以了。

接着给锅内加油，烧热后调小火，放入捏好的小球，再按扁整理一下，烙成两面金黄，豆腐饼就做好了。

二、鲜虾鱼丸面

制作步骤：

鱼丸提前做好放进冰箱冷冻保存，每次

需要时取出来就行。怕麻烦可以买质量好的鱼丸。

鲜虾去掉虾须虾脚，再挑去虾线，洗净后待用。青菜洗净待用。

锅内加油，烧热后放入大虾，煎到完全变色，然后倒入适量水，煮开后放入鱼丸。

再次煮开后放入青菜，煮到食材都熟透，加少许盐、鸡精调味，搅拌均匀后盛出。

锅内重新加水，煮开后放入面条，煮熟后捞出放进碗里。再将鲜虾、鱼丸、青菜放在面条上，倒入汤汁，撒点葱花就可以食用了。

三、紫菜馅馄饨

制作步骤：

前腿肉或者五花肉去皮，再剁成肉末，加姜蓉、盐、胡椒粉、生抽、蚝油、鸡精、鸡蛋，朝着一个方向搅拌均匀待用。

紫菜放进碗内，加清水泡三分钟，然后捞出挤掉水分，再放入开水锅内煮一分钟，过凉后挤掉水分。

将紫菜放进肉馅内，倒入适量香油，放入适量葱花，混合均匀就做好馅料了。最后将馄饨包好煮熟即可。

四、菠菜鸡蛋饼

制作步骤：

菠菜清洗干净，开水入锅煮半分钟，时间到后捞出过凉水，再挤干水分切碎待用。

鸡蛋打进碗内，加少许盐搅散，然后倒入菠菜碎，混合均匀后加少许面粉搅拌。

成为较浓稠面糊即可。最后给平底锅内加少许油，烧到温热后调小火，倒入面糊，



烙到两面金黄即可取出，切成小块食用。

五、番茄山药疙瘩汤

制作步骤：

山药去皮洗净，用刀拍烂，再剁成碎末状，加少许面粉混合在一起。

想吃大疙瘩搅拌成比较湿的状态，待会儿用勺子每次取一点放进锅内，定型后再继续放。想吃小疙瘩，就多放面粉，搅拌得干一点，变成小面絮。

番茄清洗干净，切成小块。鸡蛋打进碗内搅散待用。金针菇洗净切成小段待用。

也可以根据自己的喜好搭配别的食材。

锅内加少许油，烧热后倒入番茄翻炒片刻，加水煮开，然后放入山药疙瘩。

煮到疙瘩熟透后，放入金针菇，推动几下，放入盐、鸡精调味。

最后淋入蛋液，撒点葱花或者香菜，再推动几下，就可以关火出锅了。

以上五款早餐简单又好吃，你学会了吗？早餐是很重要的一餐，切不可胡乱对付，不妨经常做这几款早餐，又能吃好又能保护肝脏，快试试吧。

抓住秋天长高季，多给孩子吃这5道菜，长个子身体棒，家长别错

立秋后，天气会逐渐转凉，我们的胃口也会随之变好，不会再像夏天那样见到什么都吃得不香了，还能睡得踏实，不会被热醒，在这种情况下，吃得好睡得香，特别有助于孩子长个子，所以秋天是孩子们的长高季，家长别不知道。

想要孩子长高个儿，家长可以在饮食方面多努力，经常做些可口又营养的饭菜，让孩子爱吃饭，顿顿吃得好。

抓住秋天长高季，多给孩子吃这5道菜，长个子身体棒，家长别错过！快来看看这几道菜的制作方法，学会了尽快给孩子安排上。

一、山药炒牛肉

制作步骤：

牛肉切成薄片，加水抓一抓，多操作几遍，将血水去掉，这么处理后做出来不腥。干净后加少许料酒、生抽、胡椒粉、淀粉抓拌均匀。

然后再加少许油抓拌均匀，腌制十五分钟。山药、胡萝卜分别切片。菜椒洗净切块待用。

热锅凉油到牛肉，炒到完全变色后盛出。留底油放入蒜末爆锅，再倒入胡萝卜山药翻炒。

炒到八分熟的时候倒入青椒再翻炒片刻，加盐、五香粉、鸡精炒均匀。

最后淋入一点点水，倒入牛肉，快速翻炒几下就可以出锅了。牛肉价格贵点，但含优质蛋白，要多给孩子吃，对长个有帮助。

二、鹌鹑蛋炖排骨

制作步骤：

排骨让店家剁好，带回家后用水浸泡，勤换水去掉血水，然后倒进锅内，加适量水和一勺料酒。

开大火煮出浮沫，用勺子快速撇净，再煮两分钟捞出待用。另一个锅内同时进行，煮鹌鹑蛋，煮熟放进凉水里浸泡。

逐个敲裂后再泡一会儿，再剥掉外壳清洗干净待用。

锅内加少许油，烧热后倒入排骨翻炒，炒到微微黄时加生抽、老抽、冰糖、生姜片、八角翻炒。

炒出香味后加适量开水，倒入鹌鹑蛋和

几节葱段，大火煮开后调小火炖煮。

一直煮到排骨熟透时，加盐调味，最后大火翻炒收汁，这样鹌鹑蛋炖排骨就做好了，营养很高的一道菜，吃起来也过瘾，适合孩子。

三、胡萝卜木耳炒肉丝

制作步骤：

猪肉切丝，加盐、胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟。木耳泡发洗净后切丝，胡萝卜切丝。蒜末切好待用。

热锅凉油倒入肉丝滑炒，变色后盛出。留底油倒入蒜末，爆香后倒入胡萝卜丝、木耳丝翻炒。

炒熟后倒入肉丝，加少许盐、鸡精快速翻炒几下，即可出锅。

四、豌豆炒鸡蛋

制作步骤：

豌豆剥好，冲洗一遍待用。胡萝卜洗净切丁待用。鸡蛋打进碗里，加一点点盐搅散待用。

锅内加油，烧热后倒入蛋液，炒成块盛出。留底油倒入豌豆、胡萝卜翻炒，炒到豌

豆颜色变深绿后加盐和少许水。

混合均匀后焖一小会儿，待食材熟透了，倒入鸡蛋快速翻炒几下，这道菜就做好了。

五、茄汁虾滑

制作步骤：

虾滑可以买现成的，也可以自己做。虾仁剁成虾泥，再加盐、蛋清、淀粉，反复朝一个方向搅拌，变成特别粘稠的状态后，放进冰箱冷藏即可。

番茄洗净去掉外皮，切成小丁待用。

锅内加少许油，烧热后倒入番茄翻炒，炒软后加番茄酱和玉米粒，再翻炒几下。

然后加少许水，煮开后放入虾滑，尽量圆点更好看，放好后加盐、生抽、蚝油调味，再煮几分钟，虾滑熟透，汤汁浓稠就可以出锅了。

以上五道菜不仅好吃还营养高，很适合孩子吃，如果你做饭没头绪，不如试试这些菜吧，让孩子爱吃饭吃得香，个子长得高身体棒。

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，燕子翩然提来

电话：301-777-8888/410-299-2137

*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

门店已经
试营业啦！