

## 养生从肠道开始,立秋后要常吃这4样菜,排毒清肠,健康过秋天

进入立秋后,还会热上一阵儿,那么由夏转秋这段时间内,我们要及时调整饮食,养好身体,才能顺利进入到真正的秋季,好应对转凉的天气。

秋季养生需要怎么做?很多人只会一味地吃肉贴膘,其实这么做非常不好,养生应该先排毒,从肠道开始。

建议:无论男女,立秋后要记得常吃4样菜,排毒清肠,健康过秋天!快来看看该吃些什么菜吧。

### 一、豆芽

分享食谱:豆芽鱼片汤

鲜鱼处理干净,将鱼头和鱼尾去掉,留着做别的菜,剩下的部分片下鱼肉,鱼骨剁成小段待用。

鱼肉片成薄片,加料酒、盐、淀粉抓拌均匀,腌制片刻。

豆芽冲洗干净待用。菠菜清洗干净,焯水后待用。

锅内加少许油,烧热后放入鱼骨,煎到微微变色后放入生姜丝翻炒,再倒入适量开水,大火炖煮一会儿。

鱼汤变白后捞出鱼骨,放入豆芽煮几分钟,煮到自己喜欢的口感后调小火,放入鱼片。

逐片放进去,煮到完全变色时放入菠菜,再加盐调味,这样豆芽鱼片汤就做好了,好吃,而且不担心给肠道增加负担,多吃豆芽,起到排毒清肠的作用。

### 二、海带

分享食谱:肉末海带汤

干海带加清水泡发,再将两面清洗干

净,然后切成小块待用。

猪肉剁成肉末待用。姜丝、葱花切好待用。

锅内加水,煮开后倒入海带,再次煮开后捞出,倒掉煮海带的水。

锅洗净擦干后加少许油,烧热后倒入姜丝、葱花爆锅,再倒入肉末翻炒,炒到完全变色后。

加盐、生抽翻炒几下,然后加适量水,放入海带煮几分钟。煮到合适的口感后,加盐、胡椒粉调味,这样肉末海带汤就做好了。

海带具有润肠、排毒的作用,不妨适当多吃,让肠道更健康。

### 三、金针菇

分享食谱:番茄金针菇肥牛汤

番茄清洗干净,切成小块,也可以先去皮再切块。金针菇去掉根部清洗干净,掰成小份待用。

锅内加水,煮开后倒入肥牛卷,煮到变色后立即捞出,倒掉锅内的水。

锅洗净烧干后加油,油热了倒入蒜末爆锅,再倒入番茄翻炒,炒软后用勺子压一压。

然后倒入番茄酱翻炒,味道变浓后加盐、生抽混合均匀,再倒入适量清水煮开。

倒入金针菇后煮两分钟,时间到了倒入肥牛推动几下,最后加盐、胡椒粉、鸡精调味,撒点葱段或者葱花就可以出锅了。

这道汤酸甜开胃,非常好吃,可以经常做。而且常吃金针菇对人体有很好的排毒作用,记得吃。

### 四、白萝卜

分享食谱:白萝卜丝肉片汤



猪里脊切成薄片,一定要薄不能厚,这样做出来的口感才好。切好后加水抓洗几遍,去掉血水。

处理干净后,加盐、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。白萝卜去皮洗净,切或者擦成细丝待用。香菜切碎待用。生姜切丝待用。

锅内加油,烧热后倒入姜丝,再倒入白萝卜丝翻炒,炒一分钟后加水。

煮到白萝卜丝熟透时,倒入肉片快速搅散,等肉片完全变色后,加盐、胡椒粉调味,倒入香菜末、香油,这道汤就做好了。

白萝卜有清肠排毒、助消化、润燥等作用,秋季要经常吃,对身体十分有益。

以上四种食材记得吃,肠道更健康,快动手制作吧。

## 孩子吃饭不香? 建议多给孩子吃4种高锌食物,提高食欲,助力发育



很多家庭有了孩子后,家长的心思就开始放在了孩子身上,每天都操碎了心,不知道你是不是其中一员。要说家长最关注的事情,恐怕都是孩子生长发育的速度。而想孩子长得好,每天吃得好不好非常重要,可有些孩子总是吃饭不香,有挑食、厌食等情况,该怎么办?

孩子吃饭不香,家长除了要经常变化饭菜的花样外,还要及时给孩子补锌,一旦缺锌的话,会导致孩子没胃口、长得慢,所以家长要重视这件事。

建议家长:多给孩子吃4种高锌食物,提高食欲,助力发育,让孩子爱吃饭长得快!快来看看都有哪些食物吧?该怎么吃?

### 一、口蘑

分享食谱:口蘑酿肉

猪肉选择带一点肥肉的最好,剁成肉末,然后加入姜蓉、葱花、盐、胡椒粉、生抽、蚝油搅拌均匀,腌制片刻。

口蘑清洗干净,将柄揪掉,可以用它做汤,或者剁碎放进肉馅内,不用丢弃。

处理好后把口蘑盖清洗干净,再用刀轻轻划几刀,这么做为了入味,但别划断了。

将肉馅放进口蘑盖中,塞满后稍微整理一下,看起来像个球形即可。

入蒸锅蒸二十分钟,等蒸好后,把口蘑酿肉夹进另一个盘内,再将刚蒸出来的汁水倒进锅里,加少许水煮开。

放入少许生抽、蚝油、淀粉水,勾薄芡后将芡汁淋在口蘑酿肉上,这道菜就做好了,鲜香美味,做给孩子尝尝,补充锌元素。

### 二、鹌鹑蛋

分享食谱:鹌鹑蛋焖土豆

鹌鹑蛋表面清洗干净,然后倒进锅内,加适量水将鹌鹑蛋煮熟,差不多十分钟就可以了。

煮好后捞出鹌鹑蛋,放进凉水里浸泡,三分钟后个个敲一敲,再泡两分钟。

土豆去皮洗净,切成小块,冲洗一遍控水待用。接着把鹌鹑蛋的外壳去掉,冲洗一遍待用。

锅内加少许油,烧热后倒入土豆翻炒,再倒入鹌鹑蛋翻炒,炒均匀后加盐、生抽、老抽翻炒。

均匀上色后倒入没过食材的清水,盖盖子煮开,再调中小火焖煮,煮到土豆变得软绵后揭开盖子。

大火翻炒收汁,最后放入少许葱段再翻炒几下就可以出锅了。如果孩子能吃辣,可以放一两个干辣椒增加口味。

### 三、裙带菜

分享食谱:裙带菜肉丸豆腐汤

干裙带菜加清水浸泡二十分钟,泡发后清洗干净,再切成小块待用。豆腐切小块待

用。

猪肉剁成肉泥,加入姜蓉、盐、胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋,朝着一个方向搅拌,变得十分有黏性后停止。

锅内加少许油,烧热后放入姜丝爆锅,倒入裙带菜翻炒几下,然后倒入适量水,煮开后倒入豆腐块。

再次煮开后,用勺子舀取适量肉馅,团成圆形放进锅里,煮到丸子全部熟透后,加盐、胡椒粉调味,最后撒点枸杞,再煮两分钟即可出锅。

### 四、猪瘦肉

分享食谱:豌豆肉末

猪瘦肉剁成肉末,加盐、生抽、老抽、淀粉搅拌均匀,腌制片刻。

豌豆剥好后冲洗干净,入锅煮几分钟,断生后捞出。热锅凉油倒入肉末,炒到完全变色并炒散后,倒入豌豆,加少许盐快速翻炒均匀,这道菜就做好了。

以上四种食材都含锌比较高,记得常给孩子吃,提高食欲,助力发育。

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

# 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

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