

建议中老年人:常吃这5款早餐,清淡少油营养足,比油条强多了



每天都是崭新的一天,想要过得充实有意义,前提是要把身体养好,无论男女老少都是如此。那么说到身体好,懂得把早餐吃得很重要!可很多人都不当回事,要么不吃,要么随便应付,等伤了身,才知道后悔。

尤其是中老年人,他们的早餐往往都很随便,只是以吃饱为原则,从不考虑营养方面,那么经常吃这种营养低的早餐,对身体没好处。

建议中老年人:常吃这5款早餐,清淡少油营养足,比油条强多了!快来看看吧,经常换着吃,身体更健康。

一、芹菜玉米面窝窝头

制作步骤:

芹菜叶清洗干净,开水入锅烫一下,变软后捞出,然后过一下凉水,再挤干水分。

芹菜叶剁碎一点装进大碗里,再倒入一勺玉米面和一勺白面。

接着放入少许盐和一小勺小苏打,搅拌均匀后分次加入清水,能团在一起就可以了。

盖起来醒二十分钟。时间到后揪一点面团,整理成窝窝头的形状。

蒸锅内刷一层油,将窝窝头放进去,全部做好后,开火蒸十五分钟,时间到后焖两分钟就可以取出来食用了。

二、菠菜菜团子

制作步骤:



菠菜清洗干净待用。鸡蛋打进碗里,搅散待用。喜欢别的食材可以随便添加,比如胡萝卜、香菇、豆皮等。

锅内加水,煮开后将菠菜倒进锅里,烫半分钟捞出,过一下凉水。

菠菜挤干水分后放在案板上,随意切几刀,放进大碗内,再放入其它断生的食材。

加一点点盐拌一拌,再加油拌一拌,然后倒入少许玉米面和白面搅拌,增加一点黏性,所有菜可以捏在一起不散即可。

处理好后,取少许出来团在一起,捏紧实一些后放进玉米面中裹一下,再放进手心捏一捏,随后放玉米面中裹满。

都做好了入锅蒸十分钟,时间到后,直接取出食用即可。

三、胡萝卜青菜鸡蛋饼

制作步骤:

胡萝卜去皮洗净,用擦丝器擦成细丝,再稍微剁几刀,也可以剁碎一点。

青菜清洗干净,切碎和胡萝卜放在一起。然后打两个鸡蛋搅拌均匀,再加盐、五香粉混合均匀。

接着加少许面粉搅拌成糊状,稍微稠一点的状态即可。

锅内加油,烧热后,用稍微大一点的勺子舀一勺面粉倒进锅里,边缘整理一下,小火煎成两面金黄,这款饼就做好了。



四、豆腐馅煎包

制作步骤:

豆腐冲洗干净,切碎待用。粉丝加凉水泡五分钟,然后切碎待用。鸡蛋打进碗里,搅散待用。木耳泡发洗净切碎待用。

锅内加少许油,烧热后倒入豆腐煎一小会儿,接着倒入蛋液,稍微凝固后翻炒均匀。

关火后倒入粉丝、木耳碎,加盐、五香粉、鸡精、葱花,搅拌均匀即可,馅料调好了。

用饺子皮加馅料包成包子形状,边缘最好抹点水更好捏合。

平底锅内加油,放入小包子,小火煎到底微微变色,再倒入少许清水,盖上盖子焖一会儿,水分消失后撒点熟黑芝麻、葱花即可出锅。

五、虾仁肉馅馄饨

制作步骤:

虾仁去掉虾线剁碎,猪肉剁碎,放在一起后,加姜蓉、盐、胡椒粉、生抽、蚝油,搅拌均匀。将馄饨包好待用。锅内倒入蛋液煎成蛋皮,切成细条待用。

锅内倒入清水,煮开后放入馄饨,煮熟后放入紫菜、蛋皮、盐、生抽、葱花,推动几下就可以盛出食用了。

以上五种早餐,营养好吃,比油条强多了,快动手制作吧。

入秋后,常吃这4种饭菜,养好脾胃健康过秋天

进入秋季后,我们的胃口变好了,但脾胃相对脆弱,切不可暴饮暴食,否则很容易伤害身体。入秋后,养好脾胃很关键!只有脾胃好了,吃进入的食物才能消化好吸收好,所以一定要把养脾胃当回事,尤其是中老年人,在这方面需要格外注意。

一、红枣小米山药粥

小米、山药都是养脾胃的好食材,记得常吃。这道红枣小米山药粥可作为早餐晚餐食用,好消化好吸收,对身体十分有益。

制作步骤:

小米加清水淘洗两遍,再加三十度以下的清水浸泡半个小时。红枣洗净待用,也可以提前去掉枣核。

山药用铁棍山药,去皮洗净后切成小块待用。

锅内加水,大火煮开后倒入小米,再次煮开后放入山药块、红枣,调小火熬煮,时不时搅动几下避免粘锅。

一直煮到小米出米油后,放入少许红糖搅拌均匀就做好了,不喜欢吃甜的人也可以不加糖。

二、南瓜百合银耳汤

南瓜有养胃的作用,百合有补脾益胃的作用,搭配银耳做成汤,对脾胃特别好,尤其是脾胃弱的人要经常吃。

制作步骤:

干银耳加凉水浸泡,四个小时后摘掉根部,然后冲洗一下,去掉藏在银耳里的杂质,再揪成小朵。干百合提前加水泡软。

银耳、百合都放进锅内,加适量清水,大火煮开后调小火,熬煮到银耳出胶的程度。

接着放入南瓜块、冰糖继续熬煮,南瓜熟透了就可以关火出锅。

三、蛋皮馄饨

鸡蛋、瘦肉都含有优质蛋白质,经常吃这类食物对胃有好处,快试试蛋皮馄饨,作为早餐太合适了。

制作步骤:

猪里脊剁成肉泥,加姜蓉、葱末、盐、胡椒粉、生抽、蚝油、鸡蛋搅拌均匀,再加少许水搅拌均匀。

取馄饨皮放好肉馅,包成馄饨。鸡蛋打进碗里,加少许盐搅散,倒进平底锅煎成蛋皮,再切成丝待用。

锅内加水,煮开后放入馄饨,煮熟后放入鸡蛋皮、紫菜、盐、生抽。

推动几下盛出,再放入少许香油、葱花就可以食用了。

四、菠菜鸡蛋饼

常吃菠菜可以补充维生素C,能够提高免疫力,有利于胃黏膜的修复,鸡蛋含优质蛋白,常吃同样对胃有好处。这款菠菜鸡蛋饼又好吃有营养,不妨常做,当早餐很合适。

制作步骤:

菠菜清洗干净待用。锅内加适量水,煮开后放入菠菜,煮一分钟捞出。

菠菜过一下凉水,然后挤干水分,剁碎一点放进大碗中,再打两个鸡蛋搅拌均匀。

接着倒入适量面粉混合,搅拌成比较稠的糊状,再加少许盐调味搅拌均匀。

平底锅加油,烧热后调小火,倒入面糊摊平,烙到定型后翻面,将两面都烙成金黄色即可出锅。

以上四种饭菜常吃对脾胃好,记得吃!拥有好脾胃健康过秋天,快动手制作吧。

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
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止4/30/2022

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

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

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园 Lotus Garden

电话: 703-255-9888
传真: 703-255-5188

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

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗