

老话说“转骨趁秋天”，建议常做5道菜，抓住黄金期，孩子长得高

现在正值初秋，是孩子长高的黄金期，天气不冷不热，玩得轻松，睡得安稳，吃得香，这种情况特别有利于孩子长个子。老话说“转骨趁秋天”，家长要抓住机会了，可以在饮食方面多下功夫，不耽误发育，建议常做5道菜，抓住黄金期，孩子吃得好长得高！

可以多吃一些富含蛋白质和钙质的食物，更有助于孩子的身高发育。快来看看这几道菜的具体做法。

一、胡萝卜木耳炒肉丝

制作步骤：

木耳提前泡发，摘掉根部洗净，切成丝待用。胡萝卜去皮洗净，切成细丝待用。蒜末切好待用。

猪里脊切成细丝，加盐、生抽、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟。

热锅凉油倒入肉丝滑炒，炒到完全变色后盛出。留底油放入蒜末爆锅，再倒入胡萝卜丝、木耳丝翻炒。

炒到断生后倒入肉丝，加少许盐、鸡精快速翻炒均匀，这道菜就做好了。

这道菜中木耳、猪里脊都富含蛋白质，建议多做给孩子吃，又营养又下饭香。

二、南瓜丸子牛奶羹

制作步骤：

南瓜去皮去内瓤，冲洗后切成小块。南瓜装盘后放进

蒸锅，大火蒸十几分钟，完全熟透后取出。

然后给南瓜泥里分次加糯米粉，搅拌到可以下手揉的状态。

揉光滑后搓成若干个小丸子。锅内加少许水，煮开后倒入南瓜丸子，煮到全部浮起来。

然后倒入牛奶和冰糖，煮到冰糖融化后，就可以盛出食用了。

这道菜中牛奶含高蛋白和钙质，而且南瓜有养胃的作用，不妨时常给孩子吃，营养又健康。

三、秋葵蒸鸡蛋

制作步骤：

鸡蛋打进碗里，加少许盐搅散，为了口感好不要偷懒，至少搅拌一分钟为好。

然后再加1.2倍的温水，水温不高于30度为好，再次搅拌均匀。

接着把蛋液表面的泡沫撇净待用。秋葵搓洗干净后切成小片，将秋葵放进蛋液中。

最后放入蒸锅，盖一个盘子，隔水蒸十分钟，时间到后，就可以取出来食用了，口味重的人还可以加点味极鲜和香油。

四、豌豆炒牛肉丁

制作步骤：

牛肉冲洗后切成小丁，加料酒、盐、胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟入味。

豌豆剥掉外壳，冲洗干净待用。胡萝卜去皮洗净切丁待用。姜丝、蒜末切好待用

热锅凉油倒入牛肉丁滑炒，变色后倒入姜丝、蒜末翻炒出香味，盛出待用。

留底油放入豌豆、胡萝卜翻炒，炒到颜色变深后加少许水，焖一小会儿，豌豆熟透后加少许盐翻炒收汁。

然后倒入牛肉丁，加少许生抽、鸡精翻炒均匀，最后加少许淀粉水勾薄芡，就可以盛出食用了。

五、虾滑紫菜汤

制作步骤：

虾仁去掉虾线，清洗干净后剁成虾泥，然后加盐、蛋清、淀粉搅拌，始终朝一个方向搅拌，变得十分粘稠后即可。

这道汤可以搭配豆腐或者鸡蛋，根据孩子的喜好准备，豆腐切条，或者鸡蛋煎成饼，再切成条。

锅内加水，煮开后放入虾滑，可以用勺子，也可以装进袋子往外挤。

虾滑浮起来后放入豆腐或者蛋皮、紫菜，再煮两分钟，最后加盐调味，倒少许淀粉水推动几下，就可以出锅了。

老话说“转骨趁秋天”，这五道菜营养高，孩子常吃助力长高个儿，快动手制作吧。

李兰娟院士说：早上是养肝黄金期！常吃4种早餐，肝脏越来越健康



肝脏是人体内的重要器官，一旦它发生问题，会出现食欲不振、乏力等情况，严重的话可能会危及生病，所以我们要把肝脏养好。而有些人不把养肝当回事，经常熬夜、过度劳累、胡吃海喝，这些行为都对肝脏有不小的伤害。

李兰娟院士说：早上是养肝黄金期！大家要重视起来，可以在早上多吃些对肝脏有利的食物。建议大家：常吃这4种早餐，肝脏越来越健康。一起来看看这几种早餐的做法，学会了换着吃。

一、木耳肉丝面

木耳、瘦肉都是对肝脏有利的食物，要适当多吃些。这道木耳肉丝面鲜香不油腻，当早餐再合适不过了，不妨做出来尝尝。

制作步骤：

木耳加温水泡发，洗净后待用。猪瘦肉冲洗干净，切成肉丝，加盐、生抽、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟。

锅内加水煮开，将黑木耳倒进锅内，煮五分钟捞出，控水待用。

热锅凉油倒入肉丝滑炒，炒到完全变色后放入少许葱姜蒜翻炒，再倒入黑木耳翻炒。

加少许盐、蚝油炒均匀即可盛出。然后将面煮熟捞出，倒入刚炒好的木耳肉丝，撒点葱花，搅拌均匀就可以食用了。

二、牛肉饼

常吃牛肉对肝脏有好处，因为它蛋白质含量高，脂肪含量低。这款牛肉饼用烫面做成的，比发面快，快来试试吧。

制作步骤：

面粉倒进大碗内，分次加刚烧开水的水，搅拌到可以揉面的程度，然后揉成光滑的面团，再盖起来醒半个小时。

牛肉冲洗后切成小块，放进料理机打成肉末，放入盐、黑胡椒粉、孜然粉、葱花、姜蓉、鸡蛋搅拌均匀。

等面醒好后，取出搓成长条，切成小剂子，每个剂子按扁擀平，放入馅料，包成包子形状。

按扁后擀薄一点，锅内加少许油，烧热后调小火，将饼烙成两面金黄即可。

三、红豆红枣花生粥

红豆中含有较高的蛋白质，常吃有保肝的作用。这款红豆红枣花生粥，口感很好，做法也简单，适合当早餐。

制作步骤：

红豆清洗后浸泡一个晚上，花生浸泡两个小时以上，红枣洗净去掉枣核，大米淘洗干净待用。

红枣、花生、大米、红枣放进锅内，加适量水，点煲粥按钮，煮到粘稠后就可以了。

四、豆腐肉饼

这款饼中有豆腐、肉、鸡蛋，它们都富含蛋白质，多吃对肝脏好，不妨常吃。肉可以用牛肉、猪肉、虾肉，经常更换着做，换换口味，营养也更加全面。

制作步骤：

肉清洗干净，剁成肉末，也可以放料理机打，处理好后倒进碗内。

然后将一块老豆腐抓碎，和肉末放在一起，再打一个鸡蛋，放入葱花、盐、五香粉、生抽搅拌均匀。还可以放一些青菜碎。接着倒入一大勺面粉搅拌均匀，平底锅加油烧热，再调成小火。

取适量料团成圆形，再按扁放进锅内，小火烙成两面金黄，这款饼就做好了，营养又美味。

以上四款早餐各有特点，常吃对肝脏好，越吃越健康。快动手制作吧。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧藕
- 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

拿手菜

南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚



南京饭店
NANJING BISTROT

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

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

