

孩子开学了,午餐别凑合,常做4道菜,孩子喜欢吃不挑食,身体好



作为学生,首要任务是学习,但前提是要保证身体好,那么作为家长,一定要做好后勤工作,让孩子吃饱穿暖,身体健康。孩子开学了,午餐别凑合,既要吃饱,也要吃好,推荐4道家常菜,孩子喜欢吃不挑食,常吃身体好!这几道菜美味又营养,快给孩子安排上。

一、毛豆炒虾仁肉丁

毛豆、虾仁、猪肉这三种食材都富含蛋白质,营养很高,要多做这道毛豆炒虾仁肉丁给孩子吃,不仅身体好还长得快。

制作步骤:

猪里脊冲洗干净,切成小丁,加盐、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

鲜虾剥成虾仁,去掉虾线,冲洗后切成小丁待用。毛豆去掉外壳,抓洗干净待用。胡萝卜切丁待用。蒜末切好待用。

热锅凉油倒入肉丁滑炒,变色后盛出。留底油倒入蒜末爆锅,再倒入毛豆翻炒,炒到颜色变深。

然后加少许水焖一会儿,五分钟后将水收干,再倒入胡萝卜丁、虾仁丁翻炒。

炒到虾仁完全变色后,倒入肉丁、生抽、蚝油,快速翻炒



几下就可以出锅了。

二、花生米焖排骨

花生有健脑益智、润肠通便等作用,排骨富含蛋白质、钙,这道菜多给孩子吃脑子更灵活,身体更强壮更健康。

制作步骤:

排骨段加水清洗,洗净后倒进锅内,加没过排骨多一些的凉水,大火煮开,再将浮沫撇干净。

排骨捞出后用温水洗净待用。锅内加少许油,烧热后倒入排骨翻炒,再加生抽、红烧酱油、花生米翻炒均匀。

然后加适量开水,盖好盖子小火焖煮,一直煮到排骨软烂的程度。

最后加盐焖十分钟入味,再大火翻炒收汁,这道菜就做好了,汤汁浇在米饭上也很好吃。

三、糖醋鸡蛋

鸡蛋含有优质蛋白,给孩子多吃身体好,促进生长发育。鸡蛋的做法多种多样,但糖醋口味的鸡蛋孩子一定喜欢吃,你可以试试。

制作步骤:

碗中放入两勺白糖、两勺香醋、一勺生抽、少许盐混合均匀待用,另一个碗放入玉米淀粉和清水,搅拌均匀待用。



锅内加油,烧热后打入鸡蛋,煎成两面金黄的荷包蛋。煎好后盛出,倒入糖醋汁煮热,拿不定味道,可以尝一下,不合适再调整。

然后倒入淀粉水勾薄芡,最后倒入荷包蛋翻拌均匀,这样糖醋鸡蛋就做好了。

四、茄汁豆腐

豆腐虽普通,但它富含蛋白质,而且简单一做就很好吃。如果孩子不爱吃豆腐,可以试试这款茄汁豆腐,酸甜口味,可能容易接受。

制作步骤:

老豆腐冲洗一遍,切成小块,放进碗内,再倒入淡盐水浸泡十分钟。番茄洗净去皮,切小丁待用。

时间到后取出豆腐,控水后逐个放进淀粉中裹一下,每个面都沾满淀粉。

锅内加油,烧热后放入豆腐块,煎成金黄色取出。留底油倒入番茄,炒软后压一压,再倒入适量番茄酱,翻炒均匀后倒入豆腐块。

炒到茄汁裹在豆腐块上就可以出锅了。

以上4道菜做法不难,你学会了吗?不妨做出来给孩子尝尝。如果孩子爱吃请经常做,长得快少生病。

入秋后,建议大家:常吃4种食物,清肠排毒,净化身体少生病

入秋后,气温逐渐降低,很容易引发各种疾病,所以我们要加强锻炼,还要在饮食上增加营养,提高免疫力,身体好了遇到再恶劣的天气也不怕。不过进补前要先排毒,否则吃得再好也没用,还可能适得其反,对身体不利。建议大家:无论男女,记得常吃4种食物,清肠排毒,净化身体少生病。

快来看看这几种食物吧,经常换着吃排出体内垃圾,更健康!

一、白萝卜

白萝卜中膳食纤维非常丰富,多吃可促进排便,达到清肠排毒的作用。而且白萝卜有润燥的作用,秋天气候干燥多吃白萝卜,可以避免上火。

分享食谱:蒸白萝卜夹肉

白萝卜比较大的话,切一半就够了,把外皮去掉,冲洗后切成薄薄的片,不要太厚了。

猪肉剁成肉末,放入葱花、盐、胡椒粉、清水,朝着一个方向搅拌上劲。

锅内加水,煮开后倒入萝卜片,煮到可以折弯不断就可以了,不用煮熟。

白萝卜片放到不烫手的程度后,取一片放入少许肉馅,对折一下放进盘内,每做好一个都挨得紧一点。

处理好后放入蒸锅,大火蒸十分钟,肉馅都熟透即可关火。端出后撒点葱花点缀。

二、燕麦

燕麦是一种粗粮,它具有滑肠通便排毒的作用,入秋后不妨多吃燕麦,少吃精制白面,对身体更有益。燕麦可以搭配很多食物,比如红枣、牛奶、红豆、红薯、紫薯、南瓜等等,可以根据自己的喜好自由搭配,做出好吃的燕麦粥。

分享食谱:红豆牛奶燕麦粥

红豆清洗干净,加水浸泡一个晚上。红豆泡好后倒进锅内,加水熬煮,一直煮到红豆熟透。

然后盛少许红豆汤倒进另一个锅内,煮开后倒入适量燕麦片。

燕麦片煮熟后倒入纯牛奶和黄冰糖,推动几下让冰糖化开,再放入适量熟红豆,这道红豆牛奶燕麦粥就做好了,好吃又营养高。

三、菠菜

多吃菠菜可以清理肠道内的垃圾,保持排便通畅,因此菠菜可以起到清肠排毒的作用,不妨入秋后多吃些菠菜。它可以炒、凉拌、做汤都很好吃,下面这款美食建议常做,低脂营养又健康。

分享食谱:菠菜玉米面菜团子

菠菜清洗干净,开水入锅煮半分钟,时间到后捞出,然后过凉水挤干水分,再切碎待用。

搭配几样食材,比如香菇、胡萝卜、粉丝、豆干等,这些食材分别处理干净,切碎和菠菜放在一起。

为了馅料更好吃,炒点鸡蛋放进去。接着加一点点盐搅拌均匀,再加一小勺玉米面搅拌。

抓一把馅料试试能不能捏在一起不散,如果很容易散再加一点玉米面。

处理好后团成若干个小球,再裹上玉米面,放进蒸锅内蒸十分钟,时间到了就可以取出来食用了。

四、黑木耳

黑木耳有清肠排毒的作用,还有润肺、增强免疫力等作用,是一种非常健康的食用菌,入秋后记得多吃些。

分享食谱:黑木耳炒鸡蛋

黑木耳加温水泡发,盖一个盖子没一会儿就泡大了,然后将根部去掉,清洗干净。

锅内加水,煮开后倒入黑木耳煮三分钟,时间到后捞出控水。少许韭菜或者葱洗净,切成小段待用。

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。再倒入黑木耳、韭菜或者葱快速翻炒,最后加少许盐、鸡精调味即可。



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

CHINA GARDEN RESTAURANT

首推 港式点心 拿手菜 拿手菜

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,燕子翩然带来

电话:301-777-8888/410-299-2137

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

门店已经试营业啦!

6-121