

钾被称为“生命元素”，建议老年人：多吃4种高钾菜，对身体好



钾是人体内不可缺少的一种营养元素，如果缺钾的话，容易出现疲乏、没精神等情况，严重缺钾的话，可能会对生命造成威胁。而大多数老年人，由于饮食不均衡，钾摄入不足，容易出现缺钾的情况。所以年纪大了，要注意补钾！别忽视。

钾被称为“生命元素”，建议老年人及时补钾，多吃4种高钾菜，对身体好。快来看看都有哪些？

一、紫菜——紫菜馅馄饨

1、猪肉剁成肉末，加姜蓉、葱花、盐、胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋，朝着一个方向搅拌上劲。

2、紫菜放进碗中，倒入适量清水，浸泡五分钟，泡好后用漏勺捞出，再用手将紫菜中的水分挤干。

3、挤干后剁几刀，将紫菜倒进肉馅中，再倒入适量香油，还是朝着一个方向搅拌，拌匀后即可。

4、取馄饨皮放入馅料，把所有的馄饨包好。接着开水入锅将馄饨煮熟。

5、碗中放入盐、生抽、虾皮、葱花、香油，馄饨煮好后，先给碗里倒入适量开水，搅拌均匀，再捞出馄饨倒进碗里，还可以烫几片青菜，紫菜馅馄饨就做好了。

二、豌豆——豌豆炒肉末



1、将一小块五花肉冲洗干净，去掉猪皮后剁成肉末，放一边待用。

2、豌豆剥掉外壳，冲洗后待用。小米椒洗净切圈，蒜末、姜末、葱花切好待用，若吃不了辣，也可以不准备小米椒。

3、锅内加油，烧热后倒入肉末，炒到变色。然后加生抽、老抽翻炒均匀，再倒入葱姜蒜、小米椒炒出香味。

4、接着倒入豌豆继续翻炒，炒到颜色变深后，加入少许清水，盖上盖子焖几分钟。

5、豌豆熟透后，倒入少许鸡精翻炒均匀，再倒入少许淀粉水勾薄芡，翻炒均匀即可出锅。

三、芹菜——芹菜炒猪肝

1、猪肝冲洗后，将它切成比较薄的片，放进碗内，加清水浸泡一段时间，勤换水去掉血水。

2、控水后，加料酒、姜丝、盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀，腌制二十分钟。

3、芹菜去掉叶子，洗净后切成小段待用。

4、锅内加水，煮开后倒入芹菜，煮一分钟捞出，控水待用。

5、锅内加油，烧热后倒入猪肝快速滑炒，炒到变色后倒



入芹菜，继续翻炒。

6、芹菜断生后，倒入少许生抽、白糖、葱花，快速翻炒几下就可以出锅了。

四、土豆——肉末土豆泥

1、土豆去掉外皮，洗净后切成小块，放进蒸锅大火蒸熟。

2、一小块五花肉剁成肉末待用。蒜末、姜末、葱花切好待用，能吃辣可以切点辣椒碎。

3、锅内加油，烧热后倒入肉末翻炒，炒到微微出油时，倒入葱姜蒜翻炒。

4、炒出香味后，放入盐、生抽、老抽、鸡精翻炒均匀，然后加水煮两分钟，时间到后倒入淀粉水勾芡。

5、土豆蒸好后快速压成土豆泥，再加一点点盐搅拌均匀，装进盘内捞出形状。

6、将肉末倒在土豆泥上，撒上新鲜葱花，这道菜就做好了，又好看又好吃，还能补钾。

以上四种菜都含有较高的钾，要记得吃，拥有好身体好精神！

秋天牛奶靠边站！补钙多吃3样菜，变着花样做，孩子爱吃长得快

在很多方面，高个子的人总比矮个子的人占优势，比如找工作的时候，高个子的人更容易找到好工作，相信家长们都懂得这个道理，那么秋天是孩子长高的黄金季，家长要抓住机会，别错失良机。

想要帮助孩子长高个儿，最好的方法是食补，给孩子多吃含钙的食物，既能补钙，又能补充别的营养，营养全面，孩子各方面都长得好。

秋天牛奶靠边站！补钙多吃3样菜，变着花样做，孩子爱吃长得快。快来看看吧。

一、鸡蛋

推荐做法：肉末鸡蛋

鸡蛋打进碗里，加少许盐搅散，再加1.5倍的水充分搅拌，想要口感好，除了要多搅拌外，还要加温水，这样做出来的蒸鸡蛋嫩滑好吃。

处理好后用勺子将蛋液上的泡沫去掉，然后将它放进蒸锅，盖一个盘子，再盖好锅盖。

猪肉剁成肉末后，开水蒸鸡蛋，等上汽后，再转小火蒸十分钟，时间到后关火焖两分钟。

蒸鸡蛋的过程中，给另一锅内加油，烧热后倒入肉末，炒到完全变色，再放入少许蒜末、葱花翻炒出香味。

接着放入盐、生抽、老抽、胡椒粉翻炒均匀。再倒入淀粉水勾芡，肉末炒好了待用。

鸡蛋蒸好后，将肉末倒在鸡蛋羹表面，撒点葱花，这道美食就做好了，当早餐，当配菜都很不错。

推荐做法：鸡蛋卷肉

猪肉剁成肉末，放入盐、胡椒粉、生抽、老抽、鸡精、葱姜水搅拌均匀，腌制几分钟。

鸡蛋打进碗里，搅散后倒进不粘锅，煎到两面定型，盛出来摊平放凉。

然后给鸡蛋上铺满肉馅，再从一端卷起来，卷得越紧越好，卷好后放进蒸锅。

开大火蒸十五分钟，时间到后，把它取出来，切成小块就可以食用了。

二、黑木耳

推荐做法：黑木耳炒西兰花

黑木耳加水浸泡一段时间，泡发后去掉根部，清洗干净待用。

西兰花剪成小朵，清洗两遍待用。胡萝卜去皮洗净，切成薄片待用。蒜末切好待用。

锅内加水，煮开后倒入西兰花、胡萝卜，煮一分钟捞出，过凉待用。再将黑木耳倒进锅内，煮两分钟捞出。

锅内加油，烧热后倒入蒜末爆香，再倒入西兰花、胡萝卜、黑木耳翻炒，炒均匀后加盐、鸡精调味，这道菜就做好了。

推荐做法：黑木耳粉条鸡蛋素包子

黑木耳泡发后清洗干净，剁碎倒进大碗内。粉条提前泡软，切碎装进碗内。鸡蛋炒碎，胡萝卜切碎装进碗内。

加少盐、生抽、白糖、鸡精、香油搅拌均匀。

面团发酵好后揉搓排气，再分成小剂子，每个剂子按扁擀成包子皮，放入适量馅料，全部包好后二次醒发。

等明显变大后，大火蒸十五分钟，时间到后焖五分钟即可出锅。

三、黄豆

推荐做法：黄豆炖猪蹄

黄豆浸泡一个晚上，猪蹄清洗干净后倒进锅内，加适量水煮开，然后捞出猪蹄冲洗干净。

猪蹄倒进炖锅，再倒入黄豆、生抽、红烧酱油、冰糖，搅拌均匀后放入生姜片、葱段、八角、香叶，倒入足量开水。

大火煮开后转小火，煮到猪蹄软烂，最后加盐收汁即可。

推荐做法：黄豆玉米豆浆

黄豆、新鲜玉米粒清洗后倒进破壁机，加适量清水。

点豆浆功能，等程序结束，豆浆就做好了，好喝又营养，补钙养胃非常好。

以上三样含钙高，要让孩子多吃些，长得高长得好，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

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