

深秋到了,别乱吃! 建议:常吃这4道家常菜,补充营养身体好



深秋一到,明显比较冷,记得每天穿暖和一些,还要在饮食上多注意,别乱吃!像苦瓜、绿豆这样的寒凉食物要少吃,避免寒从口入。

而且做菜时,要选用合适的烹饪方式,建议:常吃这4道家常菜,补充营养身体好!这几道菜简单易学,营养丰富,常吃驱寒暖身,快来看看吧。

一、猪血炖豆腐

猪血冲洗后切成小块,豆腐冲洗后切成小块。葱姜蒜切好待用。还可以搭配香菜或者蒜苗。

锅内加水,煮开后倒入豆腐,煮半分钟捞出。再倒入猪血煮到再次水开,捞出猪血待用。

锅内加油,烧热后放入葱姜蒜爆锅,然后调小火放入豆瓣酱炒出红油,也可以放火

锅调料,或者只放辣椒段,不吃辣的话只放葱姜蒜。

炒好后倒入适量热水,加盐、生抽搅拌均匀,再倒入猪血、豆腐。

大火煮开后转小火,盖好盖子炖五分钟,最后稍微收汁,再放入香菜或者蒜苗即可出锅。

二、番茄肉片汤

番茄清洗干净后,放进开水中泡一分钟,然后去掉外皮,再切成小块待用。

猪里脊冲洗后切成薄片,再加水抓洗两遍,将血水去掉,挤干水分后放入盐、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

白菜叶清洗干净,撕成小块待用。葱花、姜片、蒜末、辣椒段切好待用。

锅内加油,烧热后倒入葱姜蒜、辣椒段爆锅,再倒入白菜翻炒,炒蔫后倒入番茄。

炒均匀后加适量清水,煮三分钟。接着倒入肉片,用筷子快速搅散,煮到肉片完全变色。

最后加盐、鸡精、白胡椒粉调味,再撒点葱花,这道菜就做好了。

三、丝瓜酥肉山药汤

准备一些小酥肉,五花肉或者里脊肉裹红薯淀粉炸制而成,一次可以多做些放进冰箱冷冻。

丝瓜去皮洗净,切成滚刀块放进盆中浸泡。山药去皮洗净,切成滚刀块放进盆中浸泡。

锅内倒入适量清水,放入几片生姜,煮开后放入小酥肉,再放入少许料酒和胡椒粉。

盖好盖子小火炖煮二十分钟,时间到后倒入山药继续炖二十分钟。

然后放入丝瓜,加适量盐,再煮五分钟,最后放入少许生抽搅拌均匀,再撒葱花就可以关火了。

四、萝卜排骨汤

排骨剁成小段,加清水清洗干净,去掉骨渣和部分血水,洗干净后倒进锅内。

加适量清水和几片生姜、一勺料酒,大火煮出浮沫,用勺子将浮沫渠道,再捞出排骨用温水洗净。

排骨倒进砂锅内,倒入足量热水,再放入生姜片、葱段,开大火煮十分钟。

然后放入萝卜块,转小火继续炖,一直炖到食材熟透,加盐再煮十分钟。

最后盛出后撒点葱花,这道菜就做好了,鲜香味美,好喝又好吃,这道汤营养丰富,常吃为身体增加营养,还有润肺、补水、助消化等作用。

寒从口入,中老年人要忌口,少吃苦瓜绿豆,多吃4样,暖胃又润燥

深秋时节,天气越来越冷,要注意保暖,当心寒气入体,还要在饮食上多调节,避免寒从口入。上了年纪后,体质变得越来越差,在吃这方面需要格外注意,中老年人要学会忌口,建议:少吃苦瓜绿豆,多吃这4样,暖胃又润燥!

苦瓜和绿豆,它们都是寒性很大的食物,若在深秋时节经常吃,容易对身体造成伤害,所以要少吃或者不吃。快来看看下面4样食物,常吃更有益身体健康。

一、山药

山药有健脾养胃的作用,还有润肺的作用,适合深秋食用,暖胃又润燥。推荐做法有:山药疙瘩汤、山药小米粥、山药发面饼、蒸山药、清炒山药、山药排骨汤。

做法:山药肉末蒸蛋

山药去皮洗净,再切成薄片,装进盆内浸泡片刻。猪肉剁成肉末待用。葱花切好待用。

肉末内放入姜蓉、盐、生抽、胡椒粉、鸡

精、葱姜水,朝着一个方向搅拌均匀,腌制十分钟。

山药摆进盘内,再将肉馅放在盘子中间,用勺子给肉馅中间弄一个小窝。

将鸡蛋打进小窝内,处理好后把盘子放进蒸锅,盖好盖子大火蒸十五分钟。

快蒸好时,给另一个锅内放入少许生抽、蚝油、清水,煮热后倒入淀粉水勾薄芡。

最后将芡汁浇在山药上,再撒点葱花即可,这道菜就做好了。

二、南瓜

南瓜有一定的养胃效果,并合理运用烹饪方式,可以达到一定的润燥效果,比如南瓜小米粥、南瓜银耳羹、南瓜百合汤,不妨常做着吃,暖胃又润燥。

做法:南瓜小米粥

锅内倒入适量清水,大火煮开后,将淘洗干净的小米倒进锅内,继续大火煮一会儿。

煮开后转小火,盖好盖子焖煮半个小

时,煮的过程中要经常搅动,避免糊底和溢锅。

半个小时后,把南瓜处理干净,切成小块,倒进小米粥内,再熬煮一会儿。

南瓜熟透了,放入枸杞,关火焖两分钟即可盛出食用。

三、红薯

红薯具有养胃的作用,并合理运用烹饪的方式,可以达到一定的润燥效果,比如红薯银耳汤、红薯莲子粥,常吃红薯对身体好。

做法:红薯银耳汤

干银耳放进碗内,倒入足量水浸泡,泡够三个小时后,将银耳的根部去掉,再清洗干净。

处理好后,把银耳撕成小朵,倒进砂锅内,大火煮开再转小火熬煮。

半个小时后,用勺子搅动几下,再将红薯块、红枣放进去。

煮到红薯熟透了,把冰糖放进去,有枸杞可以放几颗,搅动到冰糖融化,即可关火

盛出食用。

四、萝卜

萝卜有养胃的作用,也有润燥的作用,尤其是白萝卜秋冬季要多吃。推荐做法:白萝卜荷包蛋汤、白萝卜肉丸汤、白萝卜炒鸡蛋、白萝卜蒸肉、白萝卜炖排骨汤。

做法:白萝卜炒鸡蛋

准备一根白萝卜,太大的话可以用半根,去掉外皮冲洗干净,再切成细丝。

鸡蛋打进碗里,搅散待用。葱花切好待用。还可以搭配一个不辣的青椒提味,切细丝待用。

锅内加油,烧热后倒入蛋液,炒成小块盛出。然后倒入部分葱花爆锅,再倒入白萝卜丝翻炒。

炒到断生后,倒入青椒丝翻炒片刻,再倒入鸡蛋,加盐、鸡精、葱花翻炒均匀,这道菜就做好了。以上四种食物要常吃,都是秋季的好食材,暖胃又润燥,比吃苦瓜绿豆好,快动手制作吧。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧糖藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



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

招聘企台 小费丰厚

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** **莲花园** Lotus Garden **大华府唯一的正宗兰州拉面**

欢迎光顾 **陕西刀削面美味正宗**

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

电话:703-255-9888 传真:703-255-5188

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