

# 霜降将至,建议中老年人:多吃4种“高蛋白”食物,为入冬打基础

10月23号霜降,还有几天就要到了,霜降是秋季的最后一个节气,意味着冬季即将开始,那么在这段时间内,我们要把身体养好,在饮食上多注意,尤其是中老年人补充营养非常重要。

年龄越大,体内的蛋白质流失速度越快,免疫力下降,容易生病,所以霜降将至,建议中老年人:多吃4种“高蛋白”食物,为入冬打基础!

快来看看下面几种高蛋白食物,多换着吃,养好身体顺利入冬。

## 一、鱼肉

鱼肉中含丰富的蛋白质,吃鱼肉可以补蛋白,提高免疫力,还有强健骨骼的作用,中老年人要多吃。

### 推荐做法:红烧鱼块

一条草鱼处理干净,剁成小块。控干水分后倒进盆内,倒入适量面粉混合均匀。姜片、葱段准备好待用。

锅内加油,烧热后放入鱼块,小火煎炸一会儿,变成金黄色后盛出。

锅内留底油放入葱姜炒香,再倒入生抽、红烧酱油、料酒、清水,煮开后加盐、白糖、胡椒粉调味。

然后将鱼块倒进锅内,再次煮开后转小火,炖二十分钟左右。

最后开大火翻炒收汁,这道红烧鱼块就做好了,很香很好吃。

## 二、鸡蛋

鸡蛋中富含优质蛋白,容易被人体吸收,吃鸡蛋可提高免疫力,中老年人要常吃,每天至少吃一个。

### 推荐做法:凉拌鸡蛋

鸡蛋放在流动水下冲洗干净,去掉蛋壳上的脏东西。

处理干净后放进小锅内,加适量水没过鸡蛋,放入少许盐和醋,大火煮开,再转小火焖煮十分钟。

煮好后将鸡蛋放凉水中浸泡,五分钟后捞出,去掉蛋壳,再切成小块。

接着给鸡蛋中放入蒜末、辣椒圈、

香菜、生抽、醋、蚝油、香油。

最后拌均匀装盘,这道菜就做好了,简简单单却很好吃,比吃咸菜好多了。

## 三、瘦肉

瘦肉的脂肪含量低,常吃对身体无负担,还能补充蛋白质,提高免疫力,中老年人想吃肉的时候,不妨多吃瘦肉。

### 推荐做法:毛豆炒瘦肉

一块瘦肉冲洗干净,切成小丁,放入盐、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

毛豆去掉外壳,加水清洗干净,控水待用。蒜末、葱花切好待用。

热锅凉油倒入肉丁,炒到变色后盛出。留底油倒入蒜末和部分葱花,爆出香味。

然后倒入毛豆快速翻炒均匀,再加适量清水焖煮,煮到毛豆熟透,倒入肉丁。

加少许盐、鸡精翻炒均匀,再倒入淀粉水翻炒勾芡,这道菜就做好了。

## 四、牛奶

牛奶中富含蛋白质、钙质,常喝对身体非常好,中老年人不妨给家里常备牛奶。不过建议选购纯牛奶,饮料型的牛奶要少喝。

### 推荐做法:奶香红豆糯米小圆子

红豆提前一晚浸泡,泡好后倒进锅内,加适量水熬煮,煮到红豆熟透。

适量糯米粉倒进碗中,分次加水搅拌均匀,下手揉成光滑的糯米团,再搓成小圆子。

红豆煮好后,将小圆子放进去,继续煮几分钟,等小圆子完全熟透。

最后放入冰糖,倒入纯牛奶,搅动几下,这道奶香红豆糯米小圆子就做好了,香甜可口。

以上四种食物蛋白质含量高,中老年人要经常吃,快动手制作吧。



**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

上百种美味任您选择

**北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅**

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10:0pm / 周五~周六 12pm~11:0pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

6-123

**热卖 \$35 招牌北京大烤鸭**

需点单其他菜品超过\$20  
不包含中午套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过四位需要订位

CHINA GARDEN RESTAURANT

**漢宮**

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

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,燕子翩然提来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

门店已经  
试营业啦!

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