

蔬菜中的“补钙冠军”，4种食材换着吃，比骨头汤营养，长个不愁

立冬了，天气开始转凉，身体的抵抗力变得尤为重要，孩子也正是成长发育的关键时期，一定要及时补充营养。

钙不仅关系着人们的身高，也关系到人们骨头的坚硬程度。缺钙容易长不高、腿抽筋还容易骨质疏松，所以补钙是非常重要的。

大家都知道，补钙要喝牛奶、吃豆腐，殊不知蔬菜也能补钙！很多食材中都富含钙元素，但相对来说我们还是要选择比较易于被人体吸收的，这样吃着才会有更好的作用，今天蓉儿为大家推荐4种食材，被誉为蔬菜中的“补钙冠军”，有的含钙量比牛奶还高，下面一起来看看吧！

一、四季豆 推荐食谱【干豆角炖肉】

食材：四季豆5斤、五花肉、蒜苗、葱、姜、蒜、青辣椒、红辣椒、红薯粉、干辣椒

1、四季豆5斤，先清洗干净，然后去头去尾去筋；
2、全部处理好后起锅烧水，水开倒入四季豆。变色后继续煮3分钟，可以多煮一会儿，晒出来颜色会比较深。晒蔬菜干一般都会先煮熟，然后再晒，这样不仅干得更快，颜色也好看。

3、煮好后捞出来沥干水分，装起来放到太阳底下晒干。最近的温度还不错，第一天就把四季豆晒得半干了，这摸起来还是软软的，还要继续晒。

4、第二天又继续晒了一天，大部分摸起来就没有什么水分了，只是还有几根还没有完全晒干，所以我就又晒了一天，所有的四季豆就都变成了干枯豆角干了。我一共是晒了三天。

5、四季豆晒干后和长豆角是一样的颜色，只是长度稍微短一些而已，而且吃起来的口感区别也不大，所以没有长豆角的话，用四季豆来晒干也是非常好的选择。

干豆角保存建议用袋子装起来后抽真空保存，或者是用罐装好后密封保存，这样才能避免长霉，放到冬天去，只要装起来密封的话，一般是可保存一年之久的，冬天的时候用来炖肉吃，那才叫一个香

6、干豆角100克，先加热水提前泡2个小时，把它泡软。

7、接着准备一块五花肉，干豆角和五花肉一直是最佳搭配哦。洗净后切成块儿，然后装入碗里先放在一旁。

8、干豆角泡软后捞出来挤干水分，再切成小段儿，切好后也先装起来。

9、我们再准备点青红辣椒，清洗干净后切成小块儿。

10、最后再来切点葱姜蒜，大葱切葱花，生姜大蒜切片，喜欢吃辣的还可以来个干辣椒。

11、切好后起锅热油，少放一点，油热倒入五花肉，先把肉里面的油脂煸炒出来，煸炒到五花肉有点焦焦的颜色就可以了，这样吃起来才不会腻。接着加葱、姜、蒜、干辣椒、

八角、花椒，继续炒一分钟，把它们都炒香。

12、炒出香味后再把豆角倒进来。继续炒一炒，豆角吃起来也会更香更入味儿哦。炒2分钟后来调味，料酒、生抽、老抽、盐、鸡精、糖。翻拌均匀后再倒入一大碗开水，接着盖上盖子小火煮30分钟。

13、趁这个时候我们来泡一个红薯粉。

14、五花肉和豆角煮得软烂喷香就可以了，开盖先把红薯粉加进来，继续煮5分钟。红薯粉煮熟后倒入青红辣椒，盖上再焖2分钟。

出锅撒点蒜苗就可以开动了。吃的时候可以盛入小砂锅里，用最小火边炖边吃，热乎乎的，暖胃又美味。

二、洋葱 推荐食谱【洋葱蒸鸡蛋】

食材：1个洋葱、3个鸡蛋、适量盐、清水、生抽、香油、葱花

1、先来切洋葱，切开，不要切断了；
2、鸡蛋3个打散，加点盐，再加清水，撇去浮沫；
3、洋葱稍微的整理一下，浇上蛋液；
4、热水上锅蒸，大火8分钟，热水蒸出来的鸡蛋会更嫩，8分钟后取出来，

趁热淋点生抽、香油、葱花，颜值超高的洋葱版花开富贵就做好了；

吃起来没有特别的味道，就是原汁原味的洋葱和蒸鸡蛋！

三、秋葵 推荐食谱【秋葵土豆泥】

食材：土豆2个(约250克)、盐、胡椒粉、秋葵一把、食用油、大蒜、白芝麻、辣椒粉、热油

1、土豆2个(约250克)，清洗干净，去皮后切成片，切小切薄一点，这样比较容易煮熟；

2、切好的土豆装入盘中上锅蒸，大火10分钟就能完全熟透，蒸熟的土豆倒入一个大碗里，热用擀面杖将它压成土豆泥，越细腻越好；

3、压好的土豆泥被赋予了一种全新的味道，口感更加香滑软糯，更符合小孩的喜好和口味，然后根据个人口味加入适量盐和胡椒粉调味，然后放一旁备用；

4、秋葵一把，加一勺盐，加清水泡10分钟，选秋葵尽量选择新鲜一点的，尖头那端摸着是软的就是比较嫩的；

5、锅里加适量水，水开以后往锅里加两滴油，这样煮熟的秋葵颜色更加翠绿好看，然后倒入秋葵焯水至断生，焯水过后的秋葵捞出来切成大小均匀的片状，尽量选择粗细差不多的，尾部用不上的可以单独凉拌着吃，也是不会浪费的；

6、秋葵切开是非常漂亮的五边形，准备一个碗，套上一层保鲜膜，将秋葵平铺在碗里，直到铺满整个碗，一个挨着



一个放紧密些；

7、然后将准备好的土豆泥用勺子舀到碗里面，最后拿一个盘子，将碗倒扣在盘子上，拿掉保鲜袋，一盘非常好看的秋葵土豆泥的造型就好了，是不是非常好看呢？

7、另取一个碗，碗中加大蒜、白芝麻、辣椒粉、盐、热油，拌匀，香辣味儿的酱料就做好了，酱料可以根据个人口味自行调制；

秋葵搭配土豆泥的做法，不仅颜值超高，口感也是非常棒，香滑软糯的土豆泥搭配脆爽可口的秋葵，也是别有一番风味，而且秋葵属于低能量食物，长期吃它既不会增加体重，又可以平衡身体里面的黄酮，既可以抗氧化，还可以抗衰老。

四、毛豆 推荐食谱【毛豆烧鸡腿】

食材：5个大鸡腿、500克毛豆、葱结、姜片、蒜头

1、先准备5个大鸡腿。剁成块儿后加清水多洗两遍，把鸡肉里面的血水都洗出来，这样吃起来会不腥。

2、接着起锅烧水，冷水下鸡腿焯水，加葱结、姜片、料酒去腥。煮开后撇去浮沫，捞出来再用清水冲洗一遍，然后沥干水分。

3、起锅倒油，下葱姜蒜爆香，再把鸡腿肉倒进来一起翻炒，记得多炒几分钟，把鸡肉表面炒到有一点焦黄会更香。

4、接着加料酒、生抽、蚝油、清水，再转到砂锅里面来煮。大火煮开后盖上盖子转中小火继续煮10分钟，这时候鸡腿肉就熟了。

5、倒入毛豆后盖上盖子继续焖煮5-8分钟，毛豆煮熟后加盐、胡椒粉调味儿。翻炒均匀后就可以关火开吃了，咸香可口的毛豆炒鸡腿就做好了。

毛豆鲜嫩、鸡肉软烂、汤汁浓郁，用来拌饭真的是特别香。

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

北京烤鸭

韩式烤肉

中式火锅

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

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

首推 港式点心 拿手菜 拿手菜

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**

发美食秀，晒朋友圈八折优惠！ 具体折扣详情请扫码咨询

门店已经试营业啦!

*** DC, MD, VA 各地都可送餐! Email: Yanziluosifen@gmail.com

*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, UberEats, Doordash, Fantuan