

建议中老年人:早餐少吃白粥咸菜,多吃这4样,营养又健康

肝脏是体内很重要的内脏器官,一定要保护好它!而早上是养肝黄金期,早餐吃得好不好,对身体的影响很大,所以早餐要重视起来,别吃得太差。

建议中老年人:早餐少吃白粥咸菜,多吃这4样,营养又健康。快来看看具体指什么?经常换着吃对身体好。

一、牛奶

生活上节俭一点很好,但早餐还是要尽量吃好一点。牛奶中富含蛋白质、钙,经常喝能提高免疫力,骨骼更健康。牛奶不仅可以直接喝,还可以做很多美食,看看下面的做法。

推荐做法:红豆薏米牛奶粥

红豆、薏米清洗干净,加水浸泡一个晚上,泡好后倒进高压锅里。

加入适量清水,再放入几颗红枣,压二十分钟至红豆薏米熟透,如果不想早上忙活,可以提前放进电饭锅或者电压力锅,点预约即可。

煮好后,放入少许冰糖,化开后倒入纯牛奶,搅拌均匀即可关火。

二、鸡蛋

有些人认为鸡蛋是好东西,不会轻易吃,只有中午或者晚上才会吃,这样做是不对的。早上更需要吃鸡蛋,为身体补充蛋白质,而且吃鸡蛋对肝脏好。

推荐做法:韭菜鸡蛋饼

韭菜前一晚清洗干净,放进菜篮里控水。第二天早上取出来,将韭菜切碎,装进大碗内。

打入鸡蛋搅拌均匀,再加少许盐和少许面粉,搅拌成稍微稠的面糊。

静置五分钟后,给锅内加油,倒入全部面糊,摊平后开火,小火烙到定型且金黄。

最后将另一面煎好,韭菜鸡蛋饼就做好了。

三、燕麦

早上除了吃白粥外,还可以吃燕麦,它的营养丰富,其中蛋白质含量高,常吃对身

体好,所以别天天吃白粥。

推荐做法:南瓜燕麦粥

大米、燕麦片清洗干净,大米倒进锅内,加入适量清水熬煮,煮到大米熟透。

南瓜去掉外皮去掉内瓤,冲洗后切成小块,倒进锅内,再倒入适量燕麦片,继续熬煮。

煮到燕麦片熟透,粥浓稠的状态后,就可以关火了。

四、新鲜蔬菜

很多人爱吃咸菜,这个习惯要改一改,不然对身体不好。早上也要勤快一些,洗点新鲜蔬菜,简单清炒一下,或者拌成馅料,做成馅饼、包子都很不错。

推荐做法:素馅水煎包

面粉加酵母粉,再加温水搅拌成絮状,揉成光滑的面团,盖起来发酵,这一步提前一晚弄好。

不想麻烦的话,直接用饺子皮,也挺好吃,就是和发面做的两种口感。



馅料自由发挥,比如胡萝卜丝、木耳丝、鸡蛋碎、莲藕碎放在一起,再加少许葱花、盐、鸡精、香油搅拌均匀,馅料就调好了。

包子包好后,给锅内刷上油,小火煎到底味微黄,接着倒入适量清水,盖好盖子焖一会儿。

水分消失后,再给包子翻个面,稍微煎一会儿就可以出锅了。

以上四种食物要多吃,对肝脏好,对身体好,快动手制作吧。

“小雪吃三宝,不把医生找”,明天小雪,“3宝”指什么?该咋做

小雪节气快到了,天气变得越来越冷,也越来越干燥了,此时我们要及时进补一些瓜果蔬菜,对身体更有益,不仅可以增加营养,又能起到滋润降燥的作用。老话说“小雪吃三宝,不把医生找”,小雪到了,“3宝”指什么?该咋做?一起来看看吧,记得多给家人吃,顺时而食身体更健康。

一、萝卜

俗话说:“冬吃萝卜保平安”!萝卜中富含多种营养,适量食用能够补充身体所需的营养物质。而且萝卜具有润肺、补水、助消化等作用,很适合冬季食用。小雪节气到了,不妨多吃些萝卜。

推荐做法:萝卜炖羊肉

羊肉切成小块,清洗两遍后加水浸泡,将血水泡出来,这个过程不要省略。

浸泡一个小时候左右后,再换水清洗干净,然后将羊肉倒进锅内,加水煮熟血沫,用

勺子撇干净。

处理干净后捞出羊肉控水。炒锅洗净烧干,倒入食用油,烧热后倒入葱姜蒜爆香。

再将羊肉倒进锅内,炒干后放入花椒粒、香叶、桂皮、干辣椒翻炒均匀,再放入少许白酒翻炒片刻。

接着倒入适量清水,大火炖煮,煮开后转小火,炖到羊肉熟透。

再将萝卜块倒进锅内,继续小火炖煮,炖到萝卜熟透后,加盐调味,萝卜炖羊肉就做好了,盛出后放些香菜即可食用。

萝卜的种类多,可以用白萝卜、青萝卜、红皮萝卜,做出来都很好吃。

二、山药

冬天是养脾胃的好时候,脾胃好了身体更健康!山药具有健脾胃的作用,而且还有润肺等作用,太适合冬季食用了。

推荐做法:红豆薏米山药糖水

红豆加水浸泡一个晚上,红豆太难熟了,不要直接下锅煮,提前泡一下煮出来的口感好。

薏米倒进锅内,小火炒一会儿,微微出香味后盛出。山药去掉外皮,冲洗之后切成小块待用。

红豆、薏米、山药都放进电压力锅内,倒入适量清水,点煮熟按钮。

等煮好后,加入冰糖调味,化开后搅拌均匀就可以食用了。

冬天特别冷,最适合喝点汤汤水水,不妨试试这款糖水,好过喝奶茶,既美味又滋补。

三、莲藕

莲藕具有清热、润肺等作用,而冬天十分干燥,很适合吃莲藕,好吃不上火。莲藕的做法非常多,下面这道珍珠藕丸子可以常做,老少皆宜。

推荐做法:珍珠藕丸子

取适量糯米,加水浸泡一个晚上,让糯米充分吸收水分,这样处理后蒸出来不夹生。

一块五花肉剁成肉糜,或者用料理机打碎,然后加入姜蓉、葱末。

接着将莲藕处理一下,削皮洗净,再打成碎末,或者用擦丝器,擦好后再剁一剁。

藕碎倒进肉糜中,再放入少许盐、生抽、鸡精搅拌均匀。

糯米捞出沥干水分,肉馅团成小丸子,放进糯米里滚一滚,再放进蒸锅,大火蒸半个小时。

蒸好后就可以取出食用了,不需要额外加料,可以加葱花或者枸杞点缀。

以上三种食物营养价值高,小雪将至记得多吃,对身体非常好,快行动起来吧。

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

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