



俗话说“春困秋倦夏打瞌睡”，春困是春季非常普遍的现象，也是这个季节独有的特点。随着天气逐渐转暖，很多朋友都会感到昏昏欲睡，提不起精神。不得不提，春困其实是影响我们的学习和工作的，那么春困怎么治呢？

“解春乏，补钾”解春困。除了适当的运动和充足的睡眠，还可以多吃富含钾的食物，比如这3种：

1.口蘑
每100克香菇中，钾的含量在3100毫克左右，硒的含量仅次于灵芝。这是一种非常有营养的食物。

1、香菇洗净，用淡盐水浸泡10分钟，捞出沥干水分，切小块。一个蘑菇可以切成四半。好吃又好吃。

“解春乏，多补钾”，春天记得多吃3种高钾菜，健脾养肝、强免疫



2.然后取锅加水，烧开后放入香菇，水焯1分钟，捞出香菇放凉，挤干水分备用。

3.在另一个锅中加入油。当油热时，加入蘑菇并煎至蘑菇的所有面都被炸熟。当蘑菇表面呈金黄色时，加入切碎的大蒜。待蒜香爆香后，加入1汤匙盐、1汤匙糖、适量蚝油和胡椒粉调味，搅拌至香料融化，再撒上1把香菜，炒匀即可上桌！

2、沙拉：
俗话说“春生生菜似金”，生菜素有“黄金千金”的美誉，是典型的高钾低钠食材。凉拌菜特别好吃！

1.取生菜先剥去外皮，洗净切丝，然后用淡盐水浸泡片刻备用。接下来，将青椒和红椒各取一半，切成条状进行配色。

2.取一个小碗，先放入适量的蒜末，再加入一勺糖，一勺盐，一把煮熟的白芝麻，适量的米醋和冷水，搅拌均匀即可在旁边。

3.10分钟后，取出泡好的生菜丝，沥干水分放入大碗中，加入红辣椒末和青椒末，

最后淋上我们做的凉拌酱，搅拌均匀装盘，美味可口！

凉拌生菜丝不用焯水。漂烫后的沙拉不脆，拌后味道不好。用淡盐水浸泡，不仅可以杀菌、去除异味，还可以让沙拉的口感更加脆嫩。

3.海带
【冷钳】：1、新鲜紫菜用淘米水洗几遍，再用流水冲洗干净，然后锅里加水，烧开，加一勺米醋，加几滴食用油，然后把紫菜放入热烫后约2分钟，将紫菜取出晾凉，沥干水分，切成片备用。

焯海带时加入米醋的目的是去除腥味；加入食用油的目的是为了保持紫菜的颜色翠绿。

2、再取三五瓣大蒜，将蒜末剁碎；香菜两根切段；半个红辣椒切丁，和紫菜丝一起放，然后开始调味：加入一茶匙盐和糖，2汤匙极鲜味，适量米醋，最后滴几滴香油，搅拌均匀放在盘子里。

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~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

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

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

6-122

港式点心

拿手菜

首推

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，燕子翩然带来

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

*** 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