

# 春季,5种“碱性”蔬菜中老年要多吃! 保持酸碱平衡,身体更健康



碱性蔬菜是指能够产生碱性反应的蔬菜,常见的包括西葫芦、茄子、胡萝卜、南瓜、芹菜、菜花等。这些蔬菜能够中和人体内的酸性物质,保持体内的酸碱平衡,有助于提高身体健康水平。

碱性蔬菜有利于酸碱平衡,毕竟现代人的饮食习惯偏向酸性,过量的酸性食物会导致身体酸碱失衡,产生各种健康问题。此外碱性蔬菜富含膳食纤维,能够促进肠胃蠕动,增加排便次数,帮助消化和吸收营养物质,有助于改善消化系统功能。

接下来推荐5款特色碱性蔬菜,希望能给你一些帮助。

### 一、西葫芦炒虾仁

材料:西葫芦1根、虾仁100克、姜片、蒜末、盐、青葱、橄榄油

制作过程:

1、西葫芦洗净切成薄片,虾仁洗净去虾线备用。

2、锅中加入适量的橄榄油,加入姜片和蒜末爆香。

3、加入西葫芦煸炒,炒至半软烂。

4、加入虾仁,继续翻炒至虾仁变色。

5、加入盐,撒上葱花即可。

### 二、胡萝卜沙拉

材料:胡萝卜2根、黄瓜1根、橄榄油、盐、白胡椒粉、柠檬汁

制作过程:

1、胡萝卜、黄瓜洗净,切成适当大小的块。

2、将切好的蔬菜放入碗中,加入橄榄油、盐、白胡椒粉、柠檬汁拌匀即可。

### 三、芹菜炒牛肉

材料:芹菜1根、牛肉200克、蒜末、盐、生抽、料酒、淀粉、青葱、植物油

制作过程:

1、芹菜洗净,切成小段,牛肉切成薄片,加入适量淀粉拌匀备用。

2、锅中加入适量植物油,加入蒜末爆香。

3、加入牛肉煸炒,炒至变色。

4、加入芹菜,煸炒至芹菜变软。喜欢辣的可以放点辣椒。

5、加入适量生抽和料酒,继续煸炒至入味。

6、加入盐,撒上葱花即可。

### 四、菜花炒蛋

材料:菜花1棵、鸡蛋2个、盐、植物油

制作过程:

1、菜花洗净,切成小朵。

2、锅中加入适量植物油,加入蛋液炒散。

3、加入菜花,翻炒至菜花变软。

4、加入盐调味,翻炒均匀即可。

### 五、青豆炒肉丝

材料:青豆100克、猪肉200克、葱姜蒜、盐、生抽、料酒、淀粉、植物油

制作过程:

1、青豆洗净,用开水焯一下后捞出备用。猪肉切成丝,加入适量淀粉拌匀备用。

2、锅中加入适量植物油,加入葱姜蒜爆香。

3、加入猪肉煸炒,炒至变色。

4、加入青豆,煸炒均匀。

5、加入适量生抽和料酒,继续煸炒至入味。

6、加入盐,撒上葱花即可。

这些春季适宜的菜肴都非常简单易学,而且味道美味健康。在春天,多尝试这些食谱,不仅可以增强身体的免疫力,还能够满足我们的味蕾。

**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

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

港式点心  
拿手菜  
首推  
拿手菜

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

11333 Woodglan 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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

# 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**

\*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

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