

其他菜都不如它,几天吃一次,增强抵抗力!

今天要介绍的是一道素菜,但素菜也可以具有肉菜的口感,很多人在吃过都反映确实像吃肉一样,口感独特。大蒜,许多研究都证实大蒜具有防癌抗癌能力,大蒜中的脂溶性挥发性油能激活巨噬细胞,提高机体的抗癌能力,还含有一种含硫化合物,也具有杀灭肿瘤细胞的作用。茄子的吃法荤素皆宜,既可炒、烧、蒸、煮,也可油炸、凉拌、做汤。吃茄子最好不要去皮,因为茄子皮里面含有维生素B,维生素B和维生素C是一对好搭档,维生素C的代谢过程中需要维生素B的支持,带皮吃茄子有助于促进维生素C的吸收。茄子中有一种叫茄碱的物质,具有抗氧化和抑制癌细胞等作用,是茄子保健作用的来源之一。

蒜蓉茄子

配料:

茄子2根、蒜1个、香菜几根、小米椒1个、凉拌汁4大勺、酱油3大勺、熟白芝麻适量

烹饪步骤:

- 1.香菜洗净切成小段。
- 2.小米椒切成圈。
- 3.大蒜剁成蒜蓉。
- 4.蒜蓉装入碗里加入李锦记凉拌汁和酱油搅匀。
- 5.加入白芝麻搅拌均匀备用。
- 6.锅里注入适量清水,放置电磁炉上,选“烧水”功能将水烧开。
- 7.烧水期间,茄子洗净切成条摆入盘里。
- 8.水开放入茄子选“蒸煮”功能,并定时10分钟。
- 9.蒸好用筷子戳一下,戳穿即可。
- 10.摆入盘里。
- 11.淋上酱汁,撒上香菜和小米椒即可。

烹饪小贴士:

1.茄子如果不是特别老的话可以不用削皮,因为,茄子皮中含有些许营养物质对人体有益;2.由于茄子属于寒凉性质的蔬菜,因此,身体有消化不良、容易腹泻、脾胃虚寒、便秘症状的孕妇不宜多吃。



3月多喝汤,推荐5款适合春天喝的汤品,清热润肺,越喝越健康



随着气温升高,春天是一个适合喝汤的季节。春天的汤品可以清热解暑、润肺止咳、补气养血等功效,对于保护身体健康非常有益。下面推荐几款适合春天喝的汤品。

一、鲫鱼豆腐汤

材料:鲫鱼1条、豆腐1块、姜片适量、青葱适量、盐适量、料酒适量

制作过程:

- 1.鲫鱼去鳞、去内脏,洗净备用。
- 2.豆腐切成小块,姜片切成薄片,葱切成小段备用。
- 3.将适量水倒入锅中,加入姜片和料酒,放入鲫鱼煮开。
- 4.将豆腐块放入锅中,煮至豆腐熟透。
- 5.最后放入盐和葱段即可。

材料:蛤蜊适量、芦笋适量、姜片适量、盐适量、料酒适量

制作过程:

- 1.蛤蜊用清水洗净,芦笋去皮洗净备用。
- 2.将适量水倒入锅中,加入姜片和料酒,放入蛤蜊煮开。
- 3.待蛤蜊壳开后,将芦笋放入锅中煮至软烂。
- 4.最后放入盐调味即可。

三、鸡蛋丝瓜蘑菇汤

材料:鸡蛋2个、丝瓜1根、鲜香菇、青葱、盐

制作过程:

- 1.鸡蛋打散备用,香菇洗净切片,丝瓜去皮切段,葱切成小段备用。

- 2.鸡蛋炒散备用。
- 3.丝瓜翻炒片刻,加水烧开。
- 4.放入香菇和葱段,煮开后转小火煮3分钟。
- 5.最后放入盐即可。

四、冬瓜鸡肉汤

材料:冬瓜500克、鸡肉200克、姜片适量、香菜适量、盐适量

制作过程:

- 1.冬瓜去皮,切成小块。鸡肉切成小块备用。
- 2.将鸡肉放入锅中,加入适量清水,加姜片煮开,去掉浮沫。
- 3.然后将冬瓜块加入锅中,继续煮15分钟左右。
- 4.最后加入盐调味,撒上香菜即可食用。

- 五、鲜虾豆腐汤

材料:鲜虾150克、豆腐1块、青菜、鸡蛋1个、姜片、葱、鸡汤500毫升、盐适量

制作过程:

- 1.豆腐切成小块,青菜洗净切段,鲜虾去皮去头去虾线备用。
- 2.锅中加入鸡汤,加入姜片和葱段煮开,然后加入豆腐块,煮5分钟左右。
- 3.然后加入鲜虾和青菜煮3分钟左右,打入鸡蛋搅拌均匀。
- 4.最后加入盐调味即可。

以上5款春季汤品都非常适合春季食用,不仅有营养,而且口感清爽,非常适合春季饮用。尝试制作这些汤品,带来美味又健康的享受。

特色推荐

- 盐水鸭
- 烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



拿手菜
南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店 NANJING BISTRO **大华府首家淮扬特色餐厅**

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON 10% off 只限堂吃 截止4/30/2022

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡 北京鸭 XO生翅蚌 香脆鱼片 金沙龙虾 特色黑椒牛柳 金条鱼球

莲花园 Lotus Garden

电话:703-255-9888 传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面 陕西刀削面美味正宗