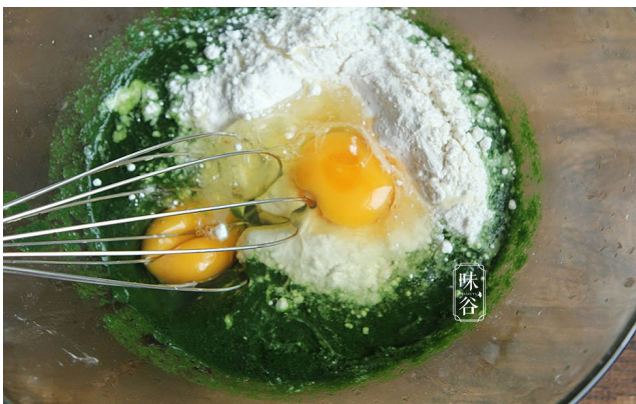


清明时节,记得多吃“2绿2白”,少食1红,增强体质,家人少生病



清明时节,冷暖空气交替比较频繁,降雨增多,空气湿度大,正是流感等疾病的高发季节。所以我们在这个节气衣着要适当,防感避湿,规律作息,还要注意饮食调理。在这里我建议,清明时节,要多吃2绿2白、少食1红,顺应时节调整饮食,才能安然度春。

多吃“2绿”

一、蒜苔

清明正是吃蒜苔的好时节,这个时候的蒜苔鲜嫩清脆,口感辛辣,其中含有蒜辣素具有很强的杀菌能力,有天然的“青霉素”之称。所以清明前后多吃点蒜苔有助于杀菌消炎,能够提高免疫力。用来搭配一些鸡蛋炒着吃,味道真的非常下饭。

推荐食谱——蒜苔炒鸡蛋

【食材】:蒜苔 适量,鸡蛋 3个,黄豆酱 1勺,盐 少许,料酒 1勺

【做法】:1. 蒜苔洗净,去掉根,切成1厘米左右的小段。鸡蛋打散,在蛋液里放入少许盐和料酒拌匀。

2. 先将鸡蛋炒好,起锅烧油,油热以后到入鸡蛋,蛋液翻炒至稍微凝结,用筷子搅碎盛出备用,鸡蛋别炒太久。

3. 重新起油锅下蒜苔炒至稍微蔫蔫的,蒜苔断生后放入黄豆酱调味,或者放生抽和盐。下入之前炒好的鸡蛋翻炒会儿即可,拌在米饭里吃很下饭。

二、菠菜

菠菜是叶菜中最具代表性的蔬菜,这个时候的菠菜口感鲜嫩,还能为人提供充足的营养,被誉为“营养模范

生”。清明前后多吃菠菜有利于五脏健康,可以养肝明目,还能缓解春燥给人带来的不适。

推荐食谱——菠菜鸡蛋饼

【食材】:菠菜 适量、鸡蛋 2个、面粉 适量、盐或白糖 适量

【做法】:1. 锅里的水烧开,菠菜焯水1分钟后过冷水(去除草酸),焯好水的菠菜稍微切一下,放入料理机里,加少量水打成菠菜汁。

2. 菠菜泥放入鸡蛋和适量面粉,搅拌成酸奶一样的面糊,根据个人喜好放入盐或者白糖调味;

3. 平底锅倒油热锅,一勺菠菜面糊倒入平底锅,使面糊摊开成圆形,开小火慢烙,一面凝固后翻面继续烙一会儿就可以了。

多吃“2白”

一、山药

清明时节饮食以清补为主,山药就是很好的选择。山药有养脾健胃、补中益气的作用,清明时节通过进补山药,可以将肠胃调节到最佳。做成山药紫薯糕,简单的食材,精致的外表,入口即化,男女老少都适合吃。

推荐食谱——山药紫薯糕

【食材】:山药 适量、椰浆 适量、紫薯 适量、白糖 适量、玉米油 少许

【做法】:1. 山药和紫薯分别洗净去皮,切块上锅蒸20分钟(能轻松扎进去就好了),蒸熟后趁热碾成泥。

2. 紫薯和山药分别加入一点椰浆或炼奶,少许玉米油,

喜欢甜的还可以放点白糖,搅拌均匀擀成泥状。

3. 紫薯和山药分成相同大小并搓成圆球,放进月饼模(模具内刷上油方便脱模),一半紫薯泥,一半山药泥,压成花型糕点。

二、豆芽

俗话说“春吃芽”。豆芽是常见的春季蔬菜,它营养丰富,口感鲜嫩,性凉味甘,有助于人体阳气升发,是滋养润燥、清热解毒的好选择,正适合清明时节食用。

推荐食谱——韭菜炒豆芽

【食材】:豆芽 适量、韭菜 适量、鸡精 少许、香醋 1勺、大蒜 2瓣、干辣椒 少许、食盐 1小勺、

【做法】:1. 把韭菜洗干净,根部切掉,再切成长段,芽用清水泡15分钟,择洗干净。

2. 热锅放油,放入蒜末、辣椒煸炒出香味(不喜欢吃辣的可以不放),倒入豆芽大火快速翻至软,沿着锅边淋入香醋;

3. 接着倒入韭菜翻炒一会儿,放入适量食盐和少许鸡精,韭菜很易熟的,翻炒均匀后出锅,简单又美味

少食“1红”

发红的甘蔗

民间也有“清明蔗,毒过蛇”的说法,由于这个时期的各种霉菌开始大量繁殖,如果储运不当容易使甘蔗霉变,从而导致变色变红,发生霉变的甘蔗会产生毒素物质,食用这样的“红心蔗”可能会引发恶心、腹泻、腹痛等中毒。所以清明后,不要食用霉变的红心甘蔗。

特色推荐

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



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
仅限堂吃
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 生蝴蝶
- 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

