

阳康后警惕“复阳”，提醒： 少吃牛肉羊肉，多吃4样，助力身体恢复



转阴康复后，千万不能大意，进入数九天后天气寒冷，一旦受凉感冒，很可能“复阳”，如果免疫力比较差，还容易二次感染。所以，阳康后还是要坚持做好个人防护，并尽快恢复自身免疫力，最大程度地避免复阳。

身体的康复，至少需要至少半个月，在这段时间里，补充营养很重要，尤其是高蛋白食物，应及时补充，可以帮助恢复体力，增强免疫力。

通常，肉类是进补的首选，但要注意，最近要少吃牛肉、羊肉，这两种肉类都属于发物，容易上火，而且牛肉还不好消化，对肠胃造成负担。

建议大家多吃些营养高、易消化的食物，今天给大家推荐4种，每天吃一盘，身体恢复快。

一、辣椒

辣椒含有丰富的维C，有助于提升免疫力。它含有辣椒素，有杀菌抗病毒的作用，还能增进食欲，缓解没有胃口的情况。

推荐菜谱：【辣椒炒土豆丝】

1、准备2个土豆，去皮洗干净，切成土豆丝，放入清水中淘洗掉淀粉，再浸泡10分钟。青椒、红椒去蒂，洗干净后切丝，葱切段、蒜切片。

2、土豆丝捞出沥干水分，锅里加一勺油，烧热后下入葱姜蒜，淋入一勺香醋，炆出醋香味，倒入土豆丝，大火翻炒2分钟。

3、土豆丝微微透明后，加入青红椒丝，放入适量食盐，继续翻炒1分钟，辣椒丝断生后，沿锅边再淋入一勺香醋，翻炒均匀后即可出锅。

二、鸭肉

鸭肉含有丰富的蛋白质，有滋补、养胃、补肾、止咳化痰的作用，对身体康复有很大帮助，尤其是体质虚弱，食欲不振，发热的人最适合吃鸭肉。

推荐菜谱：【白萝卜炖鸭肉】

1、鸭肉洗干净，剁成小块，冷水下锅，加一勺料酒煮出血沫，5分钟后捞出冲洗干净，沥干水分。青椒、小米椒洗干净，切片。姜

蒜切片，葱切段。

2、白萝卜去皮，洗净后切滚刀块。起锅烧油，下入葱姜、八角、桂皮炒香，倒入鸭肉翻炒至颜色金黄，倒入适量生抽、老抽、蚝油翻炒均匀。

3、倒入白萝卜块，翻炒均匀后倒入开水没过食材，小火炖20分钟。鸭肉炖熟后转大火收汁，放入青椒、小米椒、蒜片，加适量盐调味，炒至汤汁浓郁后即可出锅。

三、香菇

香菇的蛋白质含量比肉类还高，尤其是它含有18种氨基酸，而蛋白质的合成离不开氨基酸，所以多吃氨基酸丰富的食物，也有助于提高免疫力，还能修复受损的细胞和组织，强壮身体。

推荐菜谱：【香菇炒肉片】

1、梅头肉洗干净，切薄片。香菇洗净后切片，小米椒切圈，姜蒜切末。起锅倒油，烧热后放入姜蒜末爆香，倒入肉片煸炒出油，变色后淋入一勺料酒，翻炒去腥。

2、倒入香菇片，大火翻炒1分钟，加入生

抽、老抽、蚝油、食盐、胡椒粉，继续翻炒1分钟，淋入水淀粉勾芡，汤汁浓稠后撒上小米椒，炒匀后即可出锅。

四、细粮

阳康后身体比较虚弱，消化功能也比较弱，所以要多吃些好消化的食物，主食也细粮为首选，粗粮要少吃，消化不了会引起不适。

推荐菜谱：【疙瘩汤】

1、小白菜、西红柿、胡萝卜洗净，都切成小块备用。起锅烧油，先放入西红柿块翻炒，炒出红汁后加入小白菜、胡萝卜翻炒均匀。倒入适量清水，大火煮开。

2、鸡蛋打入碗中，搅拌成鸡蛋液，淋入锅中搅成蛋花。面粉中边淋入适量清水，边用筷子搅拌，搅成小拇指盖大小的面疙瘩。

3、把面疙瘩慢慢倒入烧开的汤汁中，用勺子搅拌均匀。面疙瘩下锅后，加入适量食盐、鸡精搅拌均匀，盖上盖子煮5分钟，即可出锅。

大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

特价北京烤鸭 \$35/只

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

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 个人火锅

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)

个人火锅

意外惊喜!
烧烤或火锅
五花肉买二份送一份

韩式烤肉

港式点心

首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

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

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

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

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

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*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