

# 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，炝出醋香味，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 拿手菜 首推 拿手菜

**大华府地区最富丽堂皇的大酒楼**

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)

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, 燕子翩然提来

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