

## 吃葡萄一小时内,最好别去碰这3种食材,不然后悔来不及!

葡萄被人们尊称为“夏季第一果”,常吃葡萄好处多多。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素B1、维生素C和维生素P等,还含有多种人体所需的氨基酸,常食葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。同时葡萄也是夏天应季的水果,在这炎热的天气里,能够吃上一串葡萄,身体心里都将是甜蜜蜜的。

葡萄不宜和白萝卜同时,不然会导致甲状腺肿。

吃海鲜的同时吃葡萄会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状,因为在葡萄中含有鞣酸,鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀,形成不容易消化的物质。

葡萄不宜与牛奶同食,容易伤害肠胃健康。因为葡萄里含有维生素C,而牛奶里的有些成分会和葡萄里含有的维生素C反应,对胃有伤害,两样同时服用也会拉肚子,严重者还会呕吐。

此外,食用葡萄后不能立即喝水,否则会引起腹胀。因为葡萄有通便润肠的功效,如果吃完葡萄后立即喝水,胃还没来得及吸收水就将胃酸冲淡了,导致葡萄与水、胃酸急剧氧化发酵,加速了肠道蠕动,因此会产生腹泻。

一般人群均可食用葡萄,就像肾炎、高血压、水肿患者,儿童、孕妇、贫血患者,神经衰弱、过度疲劳、体倦乏力、未老先衰者,肺虚咳嗽、盗汗者,风湿性关节炎、四肢筋骨疼痛者,癌症患者尤其适合食用。但是糖尿病患者,便秘者就不宜多吃葡萄;还有脾胃虚寒者也不宜多食葡萄,多食则令人泄泻。

1. 新鲜的葡萄表面有一层白色的霜,用手一碰就会掉,所以没有白霜的葡萄可能是被挑挑拣拣剩下的,白霜都掉了。但是,绿皮的葡萄看不出白霜,这个方法不适用于绿皮葡萄。

2. 新鲜的葡萄果梗硬朗,果梗与果粒之间比较结实。库存时间长的,普通的提起,果梗果粒就会摇摇欲坠。

3. 试吃葡萄时,可以挑选一串葡萄最下面那颗。一般情况下,最下面的那颗是最甜的,如果这颗葡萄很甜,就表示整串葡萄都很甜。

葡萄营养丰富、香甜可口,但也不能多吃,每天吃的量建议200~350克为宜。每天食用适量的葡萄,还可减少心血管疾病的发生,对那些局部缺血性心脏病和动脉粥样硬化心脏病患者均有一定的帮助作用。



## 炖羊肉汤时,只需牢记这3步,做出来的羊肉汤味道鲜美,没膻味



炖羊肉汤时,只需牢记这3步,做出来的羊肉汤味道鲜美,没膻味。随着现在的社会发展变得越来越好,人们吃的也是非常的有讲究,都喜欢吃一些比较有营养健康的食物,然而现在有很多的人也都是非常的喜欢吃肉的,现在在我们的日常生活中,能够吃到的肉种类也是非常的多,有牛肉,羊肉,猪肉等等,都是我们大家平时吃到的肉类。

而今天给大家说的这个肉是羊肉,也是很多人都非常喜欢吃的一种肉,当然也是有着有一部分人不喜欢吃,就是因为这个羊肉吃起来有一种非常膻的味道,我们大家都知道,羊肉非常的滋补,而且能够很好的改善体寒的现象,尤其是到了冬天,很多人都会在家中炖羊肉汤喝。

这个羊肉的营养价值也是非常的高。而且还能够起到很多的作用和功效,他可以,起到去湿强身的效果。也是一种非常不错的肉,很多人都会从外面买上一些羊肉,带回家煮炖羊肉汤,可是有一些人在家中炖出来的这个羊肉

汤,喝起来味道特别的膻,导致口感也不是非常的好。

有些人炖出来的这个羊肉汤,喝起来的味道特别的鲜美,而且没有膻味,就是因为大家所用的方法不一样,所以炖出来的口感喝起来也是不一样的,其实炖羊肉汤的时候也是有着一些小窍门的,只需掌握其中的一些方法,炖出来的羊肉汤喝起来的口感就会非常的好。

要想炖出来的羊肉汤没有膻味,而且味道非常的鲜美,只需记住这三步,首先第一步就是我们先把羊肉清洗干净之后,然后不能水里面浸泡两个小时,然后剁成小块冷水下锅焯水,把煮沸之后的羊肉捞出,盛入盆中备用,第二步就是,然后再重新,烧一锅干净的水,大火烧开之后,把羊肉放入锅中倒入料酒,大火煮开以后再放入白萝卜和花椒,葱姜,山楂一起熬煮,第三步就是加入山楂是能够有效的去除羊肉中的膻味儿,使煮出来的味道更加的鲜美。

### 特色推荐

盐水鸭  
素烧藕  
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  
南京烤鸭

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

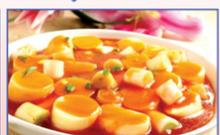
COUPON  
10% off  
仅限堂吃  
截止4/30/2022

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

