

养肝的菜就是它！春天吃，不到一周让肝脏很健康！



韭菜是春天里最好的蔬菜之一，有人称它为“春菜第一美食”，却不知道它也是春季养肝第一美食！

韭菜辈分大地位高，韭菜在蔬菜中的辈分很大，早在西周，韭菜就已经普遍种植了，如今都几千年了。史书记载西周时“正月固有韭”，就是说那个年代的正月时分，韭菜被种在一块圈着的小地中，长势还挺不错。

韭菜不仅辈分大，地位也挺高。《诗经》中提到，当时韭菜是祭祀大典上的很重要的祭品。原话为“四之日其蚤，献羔祭韭”，将韭菜和羊肉相提并论，可见韭菜的重要性。

春养肝正当时，说到韭菜“益肝健胃”这一点，咱们就不得不说说“春养肝”这个话题。春天，万物生发，于五行之中的“木”属性。肝脏，也被归属于“木”的属性。两者皆为“木”，可见春天养肝是一件非常明智的事情。

春天养肝正当时，而春天吃韭菜也是正当时。

春食韭正当时，单从饮食上讲，韭菜一年四季都可以吃。但若要说营养，哪个季节的韭菜都比不上春天的。“春食韭则香，夏食韭则臭”，要吃韭菜就得趁春天。

春天养肝，春天吃韭菜，而韭菜又非常“益肝健胃”，难怪营养学家们都把韭菜成为“养肝第一菜”。

韭菜是春香、夏辣、秋苦、冬甜，其中数春季的韭菜最鲜嫩可口。春天的韭菜叶似翡翠，根如白玉，脆嫩鲜美，清香馥郁，这是因为它经历了一个严冬的“养精蓄锐”，根和茎贮存了大量养分。

韭菜含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C，以及脂肪、蛋白质和辛香挥发物硫化丙烯等，具有

温肾助阳、益脾健脾的功效。多吃韭菜可以养肝，增强脾胃之气。

韭菜最养肝的吃法，有了养肝第一菜，若是能够配上最佳的食用方法，无疑事半功倍。给大家推荐一个：韭菜40克，核桃仁100克，杏仁10克，然后用芝麻油炒熟即可。

其中韭菜自然是升阳补肝的，核桃仁能补肾，而杏仁是用来防止肝气升发太过的。

每天吃这道菜一两次，连吃3~5天，就能充分发挥韭菜的养肝效果。

也就是说，如果我们利用好韭菜，不到一个礼拜的时间，我们的肝脏就会健康得多。

春季温补肝肾、温中行气、散血解毒、保健健胃，这样的韭菜一定要端到家里的餐桌上哦！

这个水果要常买！一个=四味“药”，活血润燥，错过太可惜！

这个季节最受欢迎的水果非橘子莫属了，果肉鲜美、酸甜多汁让人吃了还想再吃。橘皮、橘核更是常用的优质中药。虽然橘子浑身都是宝，但是正确食用才会有益健康。那么，橘子究竟该怎么吃呢？

一个橘子四味药

橘子口感酸甜，正好应了中医所说的“酸甘化阴”，能生津止渴，缓解咽干口渴。平时我们吃橘子都是只吃果肉，其实在中医眼中，一个橘子四味“药”千万别浪费！

1、橘子肉

橘肉含水量高，能生津止渴，理气化痰，对食少、口淡、消化不良等症有帮助。现代研究证明，橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，并且还含有抗氧化、抗过敏成分。

橘子还是抗凝佳品，它含有生

理活性物质皮甙，可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇，有助于减少血栓的形成，预防心脑血管疾病。

2、橘皮

燥湿化痰：橘子皮中含有大量的维生素C和香油精等成分，有理气化痰、燥湿的功效，把橘子皮洗净切丝，和茶叶一起冲泡，可以理气提神。将其咀嚼后吐掉残渣，重复数次，还可去除口腔异味。

镇静安神：橘子皮中含有大量的天然挥发油物质，可以通过呼吸进入人体内，起到调节神经和镇静安神的作用，能缓解失眠、神经衰弱等症。睡眠质量差的人，不妨把吃剩的橘子皮收集起来晒到半干，剪碎填充到枕头中。

3、橘核

橘核有行气散结止痛的功效，针对甲状腺、睾丸、乳腺等身体部位的结节，橘核也是一味常用药。

止痛时可以用橘核沏茶，一般3~5g即可；还可以用炒制去掉外壳的橘核，送酒服用，止痛效果很明显。注意孕妇不能服用。

4、橘络

橘络也就是橘子的中果皮和内果皮之间的白色网状丝，俗称筋络。可宣通经络，行气化痰，中医常用于治疗咳嗽、咯痰、胸肋疼痛等。

两部分人群谨慎食用

1、糖尿病患者

橘子糖分多，尤其是砂糖橘之类的，血糖控制不理想的糖尿病患者，不建议吃橘子。

2、胃肠炎患者、脾虚、胃寒人群

肠胃功能较差，可以吃室温放置下的橘子，每次量不宜过多。

三步挑出甜橘子

1、看



橘子个头以中等为最佳，太大的皮厚、甜度差，小的又可能长得不够好，口感较差。多数橘子颜色越红，通常熟得越好，味道越甜。另外，看看橘子蒂上的叶子，叶子越新鲜，也说明橘子越好。

2、摸

甜酸适中的橘子大都表皮光滑，且上面的油胞点比较细密。

3、捏

皮薄肉厚水分多的橘子都会有很好的弹性，用手捏下去，感觉果肉结实但不硬，一松手，就能立刻弹回原状。

有荤有素，营养丰富的大乱炖，制作简单鲜香可口的地三鲜



东北乱炖，又名大丰收，是一道东北的传统名菜。素有“大杂烩”之意，即将豆角、土豆、茄子、青椒、番茄、木耳等多种蔬菜，与肉类一同炖至熟即成。乱炖出来蔬菜肉食都非常入味，吃着可爽了。

东北乱炖简单易煮，有荤有素，营养丰富，味道鲜美香喷喷，是一道常见的东北家常菜。调味料只有盐、五香粉、胡椒粉、鸡精而

已，但是却能变化出无穷的美味。是东北人小时候吃得到的美味。讲究一点的可以加上花椒、桂皮，增添色香味。

它的特色就是，选用的五花肉，有猪蹄、孢子肉、猪排等等也可以的。而所有的菜(除了土豆、胡萝卜)都要用手撕，这样的菜做的过程中容易入味，还不破坏菜的营养。

东北乱炖简单易煮，有荤有素，营养丰富，味道鲜美香喷喷，是一道常见的东北家常菜，也是东北人过年时最爱吃的年菜之一。

准备需要的食材：排骨、豆角、土豆、茄子、青椒、番茄、木耳等。花椒、大料、食盐。

(不管选什么肉食，好吃就行，喜欢什么蔬菜可以加入)

步骤一：特别喜欢吃排骨，所以就用排骨啦，将排骨洗净，切成大小适宜的小段，放入沸水中焯一下后捞起沥水，备用。

步骤二：将胡萝卜和土豆切

块，玉米切段，豆角去筋掰成小段，玉米切段备用。洗净胡萝卜、土豆，都切成滚刀块；豆角切成段，番茄切成瓣状，木耳切成块。

步骤三：将洗净排骨，斩成4厘米长的段，放入沸水中焯一下，捞起沥干水待用。洗净胡萝卜、土豆，都切成滚刀块；豆角切成段，番茄切成瓣状，木耳切成块。

步骤四：烧热2汤匙油，炒香八角、葱段、蒜粒和姜片，炒好以后先加茄子而不是肉，为了保持茄子的色泽。先倒入排骨拌炒1分钟，再倒入土豆块拌炒均匀。

步骤五：依次倒入茄子、青椒、番茄、豆角和木耳，与锅内食材一同翻炒1分钟。然后注入2碗清水炒匀，加盖大火煮沸后，改小火慢炖15分钟，可以加入以上所有香料或者其中几种，至汤汁呈浓稠状。

步骤六：然后加入五香粉、盐、东北大酱调味，开大火收至汤汁近干，即可出锅。

说道这大乱炖，就会想到美味的地三鲜，都是蔬菜制作，吃着却

非常的人味下饭，味道非常不错。

准备需要的食材：茄子、土豆、青红椒、葱末、蒜末、玉米淀粉、水淀粉、生抽、盐、白糖。

步骤一：将茄子、土豆去皮切滚刀块，青红椒切块。将切块的土豆、茄子，浸泡在水中5分钟。

步骤二：捞出茄子、土豆沥水，均匀的撒上淀粉。锅内适量油烧热，下入土豆块中小火炸至金黄色捞起，沥油。

步骤三：再将茄子倒入油锅，炸至金黄色捞出。将生抽、盐、白糖、水淀粉混合调匀成味汁。

步骤四：锅置火上少许油烧热，爆香葱、蒜末，下入土豆、茄子、青红椒。

步骤五：调入味汁略烧，让水淀粉糊化。然后撒入蒜末，翻炒均匀即可出锅。

土豆和茄子经过炸制后，有了一层酥脆的外壳，再经过炒制，水淀粉挂糊，味道更是美味了。

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 丰富健康沙拉吧 精美甜点

生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555

新店隆重开业

1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401

8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业 (圣诞节除外)
周日 9 AM - 9 PM

COUPON

15% off

65岁老人额外10% off