

## 末伏进补, 秋冬不受苦! 5道肉菜要常吃, 补气血强免疫, 健康过秋



终于熬过了中伏,到了末伏,十天的时间,很快就能过去。不过在此时,饮食上要注意,不能再一味地贪凉,因为立秋已过。俗话说:“末伏进补,秋冬不受苦”,在夏秋交替期,及时补充营养,气血足了,免疫力提升了,进入秋天少生病。

建议大家,5道肉菜要常吃,补气血强免疫,健康过秋!快来看看吧,这些肉菜好吃不腻,解馋又营养,不妨每天换着吃,滋补强身。

### 一、莲藕花生玉米排骨汤

做法:

排骨剁成小段,清洗几遍,再放进锅内,加入没过排骨多一些的凉水,开大火煮开,等到浮沫向一起聚的时候,快速用勺子撇掉。

处理干净了,捞出排骨,用温水清洗一下,再放进炖锅中。

莲藕去皮洗净,切成大块。花生米提前泡两个小时。新鲜玉米清洗干净,切成小段。姜片、葱段准备好。

将莲藕、花生米、玉米、姜片、葱段放进锅内,再倒入适量热水,煮开后转小火,盖上盖子煮到排骨变软。

最后去掉葱段,加盐调味,再撒上葱花,就可以盛出食用了,好吃不腻,还营养丰富,非常不错。

### 二、虫草花木耳蒸鸡肉

做法:

木耳提前浸泡,泡发后清洗干净。虫草花清洗两遍,再用淡盐水浸泡五分钟。鸡腿或者半边鸡剁成小块,清洗干净,沥干水分。

然后加入姜丝、料酒、盐、白糖、生抽、蚝油、淀粉、香油搅拌均匀,腌制半个小时。

腌制后,将木耳、虫草花放进去,搅拌均匀后装盘,放进蒸锅内,大火蒸二十分钟。

最后撒上葱花,就可以食用了。蒸出来的菜非常鲜美,还营养流失少,可以经常吃,比吃炸鸡腿好多了。

### 三、丝瓜鸡蛋炒虾仁

做法:

丝瓜去皮洗净,切成滚刀块,加盐搅拌均匀,腌制片刻。鸡蛋打进碗中,搅散待用。大虾取出虾仁,开背取出虾线,冲洗干净。

锅内加水,煮开后放入一勺料酒,再倒入虾仁,煮到卷曲捞出,沥干水分。

锅内加油,烧热后倒入蛋液,炒成小块盛出。然后倒入蒜末爆锅,再倒入丝瓜翻炒。

炒两分钟后,倒入虾仁、鸡蛋翻炒均匀,再加盐、生抽翻炒几下,就可以出锅了。一道很好吃的下饭菜,特别适合现在吃。

### 四、香菇山药炒肉片

做法:

猪瘦肉冲洗干净,切成薄片,加生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。山药去皮洗净,切成薄片,再浸泡片刻。香菇洗净,切成薄片。青椒洗净,切小块。大蒜切末。

锅内加水,煮开后倒入山药,煮一分钟捞出,再倒入香菇,煮两分钟捞出。

另起锅加油,烧热后放入肉片滑炒,炒到变色盛出。然后倒入蒜末爆香,再倒入香菇、山药翻炒。

山药断生后,倒入肉片、青椒翻炒均匀,再加入盐、生抽、鸡精翻炒一分钟出锅。

### 五、胡萝卜炖牛肉

做法:

牛肉冲洗干净,切成小块,用牛腩或者牛腱子都行。牛肉块浸泡十分钟,再清洗几遍,去掉大部分血水。

然后将牛肉放进锅内,加清水和料酒,大火煮出浮沫,用勺子撇净,再捞出牛肉待用。

另起锅加油,烧热后放入姜片、八角翻炒几下,再倒入牛肉翻炒均匀,加入生抽、冰糖、红烧酱油翻炒均匀。

接着倒入适量开水,煮开后转小火,炖煮到牛肉熟透,再放入胡萝卜块,还可以搭配山药、土豆。

继续煮十分钟,至胡萝卜变软。最后加盐,转大火翻炒收汁,就可以出锅了。想要更加开胃,可以再炒牛肉的时候加些番茄进去。

以上五道肉菜,属于荤素搭配,更有营养,不妨照着做。

**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**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

韩式烤肉

**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

意外惊喜! 烧烤或火锅 五花肉买二份送一份

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

**漢宮**

11333 Woodglenn 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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

**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**

\*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

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