

这几道家常菜,第5道是每个小孩子的最爱,也是大人的最爱

1, 啤酒鸭。材料: 鸭子, 啤酒, 大蒜, 老姜, 大葱, 花椒, 干辣椒, 白糖, 生抽, 老抽, 盐, 油。做法: 把买回来的鸭子洗净后剁成小块, 冷水下锅, 把剁成小块的鸭子焯下水, 煮出浮沫后捞出, 准备好配料, 大蒜, 老姜, 大葱, 花椒, 干辣椒, 锅中倒入油, 把大蒜, 老姜, 葱段, 花椒, 干辣椒一起放入锅中煸出香味, 放入小黄鸭翻炒均匀后加入白砂糖炒至糖融化, 加入生抽, 一点老抽翻炒均匀, 把炒好的鸭肉放入啤酒, 大火煮开后, 转小火焖煮35分钟, 加盐翻炒均匀, 大火收汁就可以了。

2, 干煸豆角。材料: 长豆角、花椒、干辣椒段、蒜蓉、姜碎、葱碎、肉末、生粉、料酒、生抽、老抽、糖、盐。做法: 豆角洗干净, 去两头的丝, 切成长段, 锅里倒入水, 加盐烧开后, 放入豆角焯一下, 颜色变深绿后, 捞出来沥干水分, 锅

里放多一点的油, 放豆角小火炸成虎皮后捞出, 肉馅里放入生粉、料酒, 盐拌匀腌35分钟, 锅里留底油, 入肉末翻炒均匀变色后捞出, 锅里放油, 放入花椒小火炒出香味后, 放入干辣椒, 葱、蒜、姜碎, 翻炒出香味后, 放入肉末和豆角翻炒一下, 加入生抽, 老抽少量, 料酒, 白糖翻炒干汁后, 加入盐出锅即可。

3, 花菜炒五花肉。材料: 菜花、五花肉, 豆瓣酱、生抽、白糖、小米辣、干辣椒、大蒜、葱、姜。做法: 把菜花的朵朝下泡在盐水中, 35分钟后洗净掰成小朵, 锅烧水, 水开后下菜花, 煮2分钟后捞出用凉水淋透沥干备用, 五花肉切成薄片, 大蒜切末、小米辣切段、葱切葱花, 姜切片, 热锅热油, 放入姜片, 待姜片金黄时放入五花肉翻炒, 待五花肉金黄色时, 放入豆瓣酱炒香, 倒入干辣椒和小米辣、葱花, 炒香后放入菜花翻炒, 加入生抽、白

糖、盐翻炒1分钟, 放入蒜末翻炒几下即可出锅。

4, 菌菇鲜虾疙瘩汤。材料: 面粉, 鲜虾, 香菇, 海鲜菇, 洋葱, 生姜丝, 盐, 小葱, 油。做法: 鲜虾去头尾, 剥去壳后挑出腹背两条虾线, 加入姜丝抓匀腌制35分钟去腥, 鲜香菇切小片, 干香菇提前泡发, 海鲜菇切小段, 可以用其它菌菇代替, 洋葱切小丁, 小葱切花, 把水分次加入面粉中, 用筷子拌匀成面疙瘩, 热锅少油, 倒入洋葱翻炒, 翻炒出香味后, 加入菌菇和虾仁继续翻炒, 中火炒约3分钟后, 放入水煮开后, 倒入面疙瘩, 继续煮约15分钟, 调入盐和葱花, 拌匀后即可出锅。

5, 拔丝香芋。材料: 香芋, 油, 白糖, 芝麻。做法: 先把香芋去皮洗净切成大小均匀的滚刀块, 锅中放多油烧热至8成时, 加入香芋块, 炸熟透至色泽金黄色

捞出控油, 将油倒出不要刷锅, 倒入白糖小火不停地轻轻搅动使白糖至融化, 将白糖熬至浅棕色, 泡沫由大变小时, 迅速下入炸好的香芋快速翻炒均匀, 加入芝麻快速翻炒均匀, 装在抹了油的盘子即可, 做法简单又美味一道小吃, 是家里孩子的最爱哦。

6, 糖醋脆皮豆腐。材料: 卤水豆腐, 料酒, 生粉, 白糖, 陈醋, 生抽, 盐, 小葱。做法: 碗里放入料酒, 生抽, 白糖, 陈醋, 一点点水, 生粉, 盐调成糖醋汁备用, 小葱洗净切成葱花, 豆腐切成小方块, 然后每面都裹上生粉, 锅热油放入豆腐块, 小火煎至金黄色出锅备用, 然后就倒入刚才调好糖醋汁, 煮至粘稠, 倒入煎好的豆腐块翻炒均匀, 最后放葱花再次翻炒均匀就可以出锅了, 美味又下饭的一道菜家常菜开吃咯。

粥是最差的主食?

喝粥到底是养胃还是伤胃? 提醒: 这3类人别乱喝

中国人热爱喝粥,这一美食文化的传承已有几千年的历史。

尤其是热衷于美食和养生的广东人,无论是广式早茶的艇仔粥,还是全国知名的潮汕砂锅粥,或者只是日常的普通白粥。总之,无论早、午、晚餐,亦或是夜宵,粥都是桌上的常客。

在广东,粥不仅仅是一种美食,更是一种养生之道。广东人将粥视为滋补身体、养胃健脾的“灵丹妙药”。每逢天气潮湿或身体不佳时,他们总会毫不犹豫地选择一碗热粥,用它温暖身体,滋养脾胃。

不过,近年来,出现越来越多关于粥的质疑声,有专家不建议长期喝粥,甚至有人认为它是最差的主食。那么,粥是否如大部分人所想,对身体好呢? 喝粥到底养不养胃? 今天小九就来聊一聊。

粥是最差的主食吗? 到底能不能喝粥? “孩子的早餐不许喝粥”“生病期间应该少喝粥”……在疫情期间,张文宏关于粥的一些观点曾经引起热议! 那么,到底还能不能喝粥?

其实,这些观点主要针对的是疫情期间的防控建议,无论是对于患者还是在发育中的青少年,光喝粥并不能补充足够的营养,来保证和增强免疫力以抵御病毒。所以比起白粥,早餐更推荐营养丰富的鸡蛋和牛奶。

也就是说,喝粥本身并没有问题,只是不能光喝粥。不过很多营养专家也认为,长期大量食用白粥会存在一些潜在问题:

1.难以满足营养需求:白粥主要由碳水

化合物和水组成,营养单一,膳食纤维、B族维生素、蛋白质及矿物质等营养素含量很低,长期喝粥可能存在营养不良的风险。

2.导致胃功能退化:人体的消化功能存在类似“用进废退”的原理,粥属于流质食物,无法很好地刺激胃的蠕动,久而久之会导致胃功能退化。

3.不利于控血糖:粥是一种高升糖指数的主食,由于熬煮的时间较长,其中的淀粉会充分变性和糊化,很容易被消化吸收,进入血液致使血糖快速上升,会给胰岛器官带来负担,而对于糖尿病患者来说更是一种灾难。

因此,虽然粥算不上最差的主食,但就算喝粥,也要尽量少吃或者不吃白粥。

喝粥到底是养胃还是伤胃? 这三类人不建议

“消化不良? 喝粥吧,清肠胃!”

“胃不舒服? 喝粥吧,粥养胃!”

……

其实不止是广东人,很多人对“喝粥养胃”的说法都深信不疑。但实际上,喝粥养不养胃,这因人而异,要考虑胃病情况和人群。

哪些胃病情况可以喝粥?

在肠胃功能低下或发生腹泻、肠道感染、消化不良等肠胃问题时,喝粥对肠胃确实比较友好,可以减轻肠胃道的负担。

此外,患有萎缩性胃炎的人由于胃酸分泌不足,经常会觉得肚子胀、缺乏食欲,或者一吃就容易饱,而喝粥有助于促进胃酸分泌,帮助食物消化,达到养胃的功效。当然,

需要注意的是要适量,而且在症状恢复后应正常饮食,保持营养均衡。

这三类胃病患者不建议经常喝粥

①胃食管反流病患者:粥会促进胃酸分泌过多,延长胃排空时间,加上粥属于流质食物,吃后就更容易反流了,加重“烧心”等不适症状。

②胃溃疡患者:粥促进产生过多的胃酸会刺激胃黏膜及溃疡面,不利于病情好转,甚至加重症状。

③胃下垂患者:粥的重量大、体积大,过量食用会加重胃下垂。

总的来说,不是所有人,所有胃肠疾病人群都适合用粥养胃。

据统计,中国的胃病发生率高达85%,是名副其实的胃病大国。对于胃病,很多人讲究“七分养”,但首先是要建立在“三分治”的基础上。

胃肠道疾病的共同发病基础是胃黏膜损伤,因此,在胃病的治疗中,除了我们常见的抑酸和抗酸治疗外,修复胃黏膜的重要性更是不言而喻。以无菌溶液剂康复新液为例,其含有的多元醇类、表皮生长因子、粘氨酸等物质具有抗炎、消肿、促进细胞增殖和新生肉芽组织生长的作用,可加速病损组织修复,加快坏死组织脱落,从而实现主动修复胃黏膜作用,提高胃黏膜自身的防御能力,防止胃部疾病的进一步发展,可遵循医嘱或在药师指导下购买使用。

广东人如何喝粥更养胃? 注意这3点

为了解决胃的问题,国人热衷于各种养胃的方法,广东人喝粥养胃就是其中一种,

但很多人往往存在诸多误区。

我国由于地域辽阔,地域也不尽相同,从而形成了在不同的地区拥有属于自己的特色饮食文化,饮食习惯不同,饮食健康的养护自然不同。为更好传播肠胃健康知识,传递肠胃养护真相,打通肠胃健康科普的“最后一公里”,好医生康复新品牌于2023年打造“守护中国胃”系列地域养胃科普行,详解地域饮食特色文化写出城市专属养胃札记。这次,康小新也带来了专属广东人的“养胃札记”,想要喝粥养胃,要注意以下3点:

1.不宜“趁热吃”

人的食管黏膜和胃黏膜十分娇嫩,若经常喝很烫的粥,黏膜会因反复烫伤到出现肿胀、充血和疼痛等不适症状,若引发食管炎、胃炎并久治不愈,也会提高食管癌、胃癌的发病风险。因此,刚煮好的粥,一定要放一放、凉一凉再喝。

2.不宜配腌菜

广东人喝粥时往往爱配各式各样的腌菜,然而腌菜中钠盐的含量都比较高,长期食用很容易损伤胃黏膜,而且腌菜中存在致癌物亚硝酸盐,久而久之也会增加胃癌的风险,因此不建议经常配腌菜。

3.注意营养均衡

白粥营养价值相对低,因此建议多增加一些食材进行搭配,提升粥的营养丰富度。比如做成肉粥、蔬菜粥、海鲜粥、杂粮粥等。即使是喝白粥,也最好能搭配肉蛋奶以及新鲜的蔬果。这样营养就更加均衡,也更能增加胃的蠕动节律,更有利于保持胃肠健康。

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
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止: 4/30/2022

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 VA 22032

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 生蝴蝶
- 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

