

秋天钾不足危险多， 这菜钾含量是冬瓜3倍，鲜嫩营养，现在正当季

在秋季的天气逐渐转凉的同时，人们常常会感受到一种特殊的疲乏感，被广泛称为“秋乏”。秋季的天气变化，尤其是白天的闷热和夜晚的凉爽，给人体带来一定的负担。此外，空气的干燥也加剧了人们的不适感。为了应对这种情况，调整饮食成为了秋季养生的重要方面。作为秋季的时令食物，毛豆不仅味道鲜美，而且营养价值丰富。

毛豆是一种富含植物性蛋白质的食物，适合素食者作为蛋白质替代品。植物性蛋白质有助于提供能量和修复身体组织，维持身体健康。此外，毛豆还富含钾和镁元素，这些矿物质对于调节体内电解质平衡和维持神经肌肉功能非常重要。

毛豆还含有丰富的B族维生素和纤维，对于促进新陈代谢和消化系统的正常运作至关重要。纤维有助于调节肠道功能，预防便秘。此外，毛豆中的卵磷脂有助于改善大脑的认知功能和记忆力，对于提高智力水平有积极作用。此外，每100克的毛豆中含有约436毫克的钾，钾的摄入对于健康也很重要。建议参考食物数据库获取更具体的数据。秋季适当食用毛豆可以补充营养，增强抵抗力，对维持身体健康有益。

接下来，真真就用毛豆分享2款好吃的美食做法，一起来看一下制作方法吧！

推荐食谱：【水煮毛豆】

1、将毛豆放入盆中，撒上食用盐，加入清水用手搓洗干净，再用流动的清水多搓洗两遍，确保清洗干净。将洗净的毛豆放入盆中，用剪刀稍微剪掉两端。

2、盘中准备三个八角、两片香叶、一小块桂皮、30粒小茴香、干辣椒、姜片和一个葱结。

3、将准备好的小料倒入无油无水的干锅中，先取出葱节，开小火翻炒，炒至干香，食盐微黄，加入清水和葱节，将锅内的水煮开后转中火，煮三到五分钟，再加入鸡精调味。然后盛出来晾凉。

4、另起锅，倒入毛豆和一勺食盐，水开后再煮3分钟。之后将煮好的毛豆捞出来过凉，再放入冷却好的料水中浸泡一个小时以上，也可以放入冰箱冷藏浸泡一夜。

推荐食谱：【肉末毛豆】

1、将毛豆倒入清水中洗净并沥水备用。一块瘦肉切成肉片，再剁成肉末。一把大蒜拍扁后切成蒜粒。一块生姜去皮切成姜末。4个小米辣斜刀切成马蹄状。两个青线椒斜刀切成马蹄状。

2、在小碗中加入食盐、鸡精、白糖、生抽、清水和淀粉，搅拌均匀备用。

3、在锅中加入清水、食盐和食用油，烧开后加入毛豆焯水1分钟，之后用漏勺盛出备用。

4、另起锅，油热后放入肉末翻炒至变色，加入蒜末、姜末和焯水的毛豆翻炒去水汽。加入辣椒圈继续翻炒，再倒入料汁，大火收汁至浓稠，一道好吃的肉末毛豆就做好了。





大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

6-123

上百种美味任您选择 限堂吃

北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

\$35

只

超级优惠

北京烤鸭

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

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)



海鲜火锅

韩式烤肉

			
		首推 	
			



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen 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

6-122



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**

凭本广告来店消费
享受首次9折优惠



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

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