

“一家人”特邀专栏



大厨讲膳食

春天到了,这是个万物复苏的季节,在经历了寒冬之后,人的身体也面对着较大的变化,那么在春天有什么特点?从膳食角度说我们应该注意什么呢?

春季:养肝为先

肝是人体的一个重要器官,它具有调节气血,帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。因此,春季养肝得法,将带来整年的健康安寿。那么,春季应当怎样养肝呢?在饮食方面,应多吃些温补阳气的食物,如:葱、姜、蒜、韭菜、芥末等。研究表明,大蒜不仅有很强的杀菌作用,还能促进新陈代谢,增进食欲,预防动脉硬化和高血压,甚至还有补脑的功效。大葱有很高的营养价值,同时还可预防呼吸道、肠道传染病。此外,饮食中应少吃性寒食品,如:黄瓜、茭白、莲藕等,以免阻止阳气生发。

春天,肝的功能旺盛,如果再多吃些酸味食品,肝气更加旺盛,会导致脾胃的消化、吸收功能下降,影响人体健康。因此要少吃酸味食品,以防肝气过盛。春季宜吃甜品食物,以健脾胃之气,如:大枣,性味平和,可以滋养血脉,强健脾胃,既可生吃,亦可做枣粥、枣糕,以及枣米饭。山药也是春季饮食佳品,有健脾益气、滋阴养阴、补肾固精的作用。山药既可做拔丝山药、扒山药、一品山药、水晶山药球等甜点,又可做山药蛋糕、山药豆沙包、山药冰糖葫芦、山药芝麻脆饼等风味小吃;还可做山药粥、山药红枣粥。下面给大家推荐两道春季膳食的菜品。

鸡汤煮山药



主料:山药 400 克  
辅料:枸杞子少许 香菜少许

制作过程:山药先蒸再去皮,切片备用,用老鸡吊成清汤,将清汤盛入锅放入山药片加入调料少炖片刻即可装盘点缀。

本菜采用上好的山药,将山药放入鸡汤中熬炖。充分将鸡汤的营养和山药的药物作用融合在一起。是春季食补佳品。鸡汤加山药,利于人体吸收多种氨基酸和微量元素。



主料:大枣 200 克 金橘 300 克  
辅料:红酒 500 克 蜂蜜 30 克

口味:香甜  
制作过程:将大枣洗净,放入锅中加红酒,蜂蜜煮 20 分钟,泡 30 分钟。

把金橘洗净与泡好的蜜枣装盘即可。  
大枣能提高人体免疫力,并可抑制癌细胞,枣中富含钙和铁,它们对防治骨质疏松产贫血有重要作用,中老年人更年期经常会骨质疏松。功效:理气、解郁、化痰、止渴、消食、醒酒。金橘能增强机体抗寒能力,可以防治感冒、降低血脂。适宜胸闷郁结,不思饮食,或伤食饱满,醉酒口渴之人食用。

孟春翔整理

《美食圆桌》联手一家人餐饮文化连锁有限公司

打造家庭餐饮美食文化



预约热线:3273366 3359222

我爱厨乐 15937088406 18337020003  
报名热线:



我爱厨乐



今日主厨

姓名:任宏宇  
年龄:31 岁  
爱好:运动

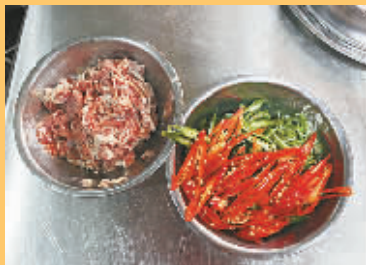
A 小炒羊仔肉

任宏宇今年 31 岁,别看 he 年轻,伸手可不一一般,瞧!今天给我们带来了两道美味的家长菜。他做出来的菜品不仅口味好,而且从视觉感官上很能给人以愉悦。

“小炒羊仔肉即使是不太喜欢羊肉的人也会喜欢上这道菜,羊肉很嫩,很入味,而且没有羊膻味。”任宏宇说,用嫩些的羊肉切成薄片,青、红线椒切成斜长丝,姜、葱、蒜切成末。准备盐、味精、豆豉油等调料。

锅内放油(多放),油热下羊肉片,滑一下倒出。

锅内留底油,下青、红线椒丝爆炒,放姜、葱、蒜末炒香,放入羊肉片翻炒,依次加入盐、味精、豆豉油继续翻炒几下盛出即可。



①材料:羊肉,红线椒,青椒



②把羊肉过一遍油



③青椒干炒一下,盛出来



④等油热后,放入蒜



⑤将羊肉放青椒后继续翻炒,炒的过程中放入盐、酱油、鸡精等调味品



B 广式蛋煎粉

“这道菜里有牛肉丁、鸡蛋、粉条,营养丰富,外焦里嫩,香酥可口,既可当菜也可当主食。”任宏宇介绍说,红薯粉条要提前 3 个小时用凉水泡上。

熟牛肉切成末,青、红线椒切成丁,葱切成末,准备 3 个鸡蛋。

泡好的粉条用少量盐、十三香调味。

鸡蛋打散,放入牛肉末、青、红线椒丁、葱末,加少许盐和鸡精搅匀。

锅内放油(比炒菜多些),不断晃动锅让油受热均匀,油热后调成小火,手抓粉条平摊在锅底,开始慢慢煎,看到油少时可在锅边淋少量油,不断晃动锅不让他粘在锅底上,少倾翻饼,再煎,成焦糊饼状时把蛋液均匀摊在上面,再慢慢煎,不断翻动几回,香味就飘了出来。出锅装盘,配上提前捣好的加了香油的蒜汁,真是美味啊!

文/晚报记者 刘絮 实习生 袁梦  
图/晚报记者 张辉



①材料:鸡蛋,红薯粉条,红线椒,葱,碎肉



②红薯粉条要提前煮好

③把鸡蛋和配料搅拌到一起备用



④在煎的过程中不停地转动锅子 ⑤把酱料均匀倒上



⑥煎至金黄色即可出锅

