

开春后,多给孩子吃“这些菜”

俗话说得好,一年之计在于春,春天是万物复苏的季节,春天的季节,也是孩子们长个的黄金时间,度过了寒冷的冬季,春天的时候人体新陈代谢加速,生长激素随之增多,对于正处在发育生长期的孩子们来说,春天就是长个的最佳时段。

春天来了,如果想让孩子长长个,多从平时的饮食着手,家常小菜推荐给大家,快学起来。记者 鲁慧 整理

萝卜苗

配料:

准备适量的萝卜苗、大蒜、食用油和盐

烹饪步骤:

把萝卜苗清洗干净备用。把蒜切成末备用。锅里加入适量的油,加热至六成把蒜末放进去炒香,然后倒入萝卜苗,炒至变色变软后,加入适量盐调味即可。

这样做出来的萝卜苗颜色翠绿,不仅增加食欲,还能帮助消化,孩子吃了补钙,个子长得高。中老年人吃了还能软化血管降三高。



黑椒杏鲍菇牛肉粒

配料:

杏鲍菇 2个、牛肉100克、食盐适量、黑胡椒适量



烹饪步骤:

两个杏鲍菇,切成1厘米见方的小丁,热水里稍微过一下。

将预先调好味的牛肉丁,用鲜牛肉的话切成小块,然后加入食盐、淀粉、黑胡椒腌制一段时间。

牛肉粒和杏鲍菇拌匀,加入一点食用油,然后平放到无边烤盘上面。

烤箱如果有热风的话,160℃,20分钟左右,如果没有,那么上下火170℃,15分钟即可。

虾皮炒西葫芦

配料:西葫芦1个,虾皮20克,大葱1段,油一茶匙,盐半茶匙,清水适量,蚝油1茶匙

烹饪步骤:

虾皮所含蛋白质较高,同等重量的虾皮蛋白质含量是鸡蛋的8倍,平时可以用它和紫菜煮一锅汤,同样能给孩子补充钙质和蛋白质。别看虾皮只有指甲盖那么点,小身材大营养,在超市干货区能买到,袋装或散装的,品质各异,沿海城市的海产市场里的虾皮种类更是琳琅满目,不同品种不同质量不同价格,但是从营养角度方面考虑,大虾皮和小虾皮的营养价值是一样的。

西葫芦切掉头末两端后,把西葫芦对半切开,再依次切成半月形状的薄片。

虾皮用清水淘洗一两遍之后,控干一下水分,油锅烧热,倒入葱段和虾皮,中小火煸出虾皮的香味。

把切成片的西葫芦倒入锅中,与虾皮一同翻炒均匀。

加少许水,盖上锅盖焖1~2分钟,西葫芦易熟,一会儿工夫,西葫芦就会变软乎,最后加一勺蚝油调味和适量盐。



茄汁鳕鱼

配料:

鳕鱼、鸡蛋、盐、胡椒粉、面粉、淀粉、番茄酱、白糖、食用油、清水、料酒

烹饪步骤:

先把鳕鱼的鱼皮去掉,然后切成鱼片,加入少许的盐、胡椒粉、料酒,搅拌均匀腌制20分钟。

然后打入一个鸡蛋清抓捏均匀,把面粉倒入碗中加入少许淀粉,少许的水调成糊,稍微浓稠一点,把鳕鱼片裹上一层薄薄的面糊,放入锅中慢慢炸成金黄色。

全部炸好后再高火复炸一次,复炸完成后放入盘中摆好(油炸的时候先慢慢炸成金黄色然后复炸一次提升口感),倒出油加入少许清水、白糖、盐及番茄酱搅拌均匀煮开,最后用一小勺水淀粉勾芡一下。

把做好的酱汁淋在炸好的鳕鱼片上,根据需要可以放点葱丝做点缀,一道营养丰富、酸甜可口茄汁鳕鱼就做好了。



洋葱炒猪肝

配料:

紫洋葱1个、猪肝2块(根据用餐人数决定)、葱花1根、料酒1勺

烹饪步骤:

把洋葱剥掉外皮后切条,猪肝切块后,用滤网装上,在水龙头处冲洗到没有血水出来,然后放到碗里,倒入1勺料酒,拌上生姜一起搅拌均匀,腌制10分钟以上,然后继续倒入滤网中用清水冲洗几次。

在平底锅里倒入适量的油,中火烧热,然后放入葱白进入爆香,把猪肝倒进去大火翻炒至变色,喜欢吃焦香一点的就炒久一点,把洋葱条倒进去一起大火翻炒出洋葱香味,倒入一勺白糖提鲜,然后再倒入一勺味极鲜(生抽)调味,翻炒均匀,出锅之前放入一勺食盐调味,翻炒均匀即可。

