

疫情已经完全放开，接下来完全要靠自主自觉性，不管是生活习惯还是饮食习惯都需要注意，今天我们主要和大家强调一下饮食习惯，在当前形势下，我们尤其要注重维生素C的摄入，尤其是中老年人要更加注意。钟南山院士曾强调，特殊时期要多吃含维生素高的食物，安稳度过疫情开放后的传染高峰期。维生素C对于预防病毒性传染和抗病毒有着非常高的价值，能促进钙、铁、叶酸等转化为人体所需的营养物质，从而**提高免疫力**！



- 1、清洗干净的西红柿去掉蒂不要，不然影响口感，接着打上十字花刀，方便去皮。



3、把烫好皮的西红柿改刀切滚刀块，尽量切的大一些，备用。



5、热锅冷油，油多一些，下蛋液先炒鸡蛋，捞出备用。



- 1、准备一把西芹清洗干净，扯断撕掉表面的筋，这样不会影响口感塞牙。
- 2、准备一根胡萝卜改刀切菱形片配色使用。
- 3、烧水，把西芹和胡萝卜焯水，加盐和食用油，三十秒捞出过凉水，防止氧化变黑。
- 4、倒入大盆里面调味盐，鸡精，白糖，香油，葱油，少许的葵花籽仁，一起拌匀即可装盘。

### 三、胡萝卜

推荐：蒸拌胡萝卜丝

我们把胡萝卜洗干净去掉皮，把根切掉，切片、这个厚度不要太薄也不要太厚，太薄容易粘连，太厚不容易入味，尽量切成粗细均匀的条，如果没有把握那就不用刨丝刀刨丝，那样粗细均匀，这个做多少吃多少。不建议一顿吃不完留下一顿，切好放入大碗里。



抖散，蒸笼里铺上笼布，这时候就开大火烧水，把胡萝卜丝均匀的铺在笼布上，盖上锅盖蒸至水烧开，就立即开盖，把笼布取出再次倒入大碗中，看这样还是根根分明。



拍些大蒜，这样拍一下就轻松去皮了，切成末再剁碎，放入小碗里，葱叶葱白都切一起也放进来，一个干辣椒，热油泼一下激发出蒜香葱香味，拌匀加盐调味，不需要加别的料，把倒入胡萝卜里拌匀即可美美的享用了。

### 三、苹果

推荐：糯米苹果橙子早餐饼

我们把苹果、橙子都清洗干净，我把苹果皮削掉，不削也行，苹果营养丰富，含有丰富的果胶，每天吃一个苹果，能够促进消化，增进食欲等，可以直接食用也可以去皮食用，打成汁喝都可以，把苹果切成薄片，苹果核不要，再切细丝，最后切成苹果丁，切好都放入大碗里。



加入一勺的白糖，把充分的拌匀了，腌制一会让苹果橙子里面的汁水盛出，加入糯米粉，和苹果橙子丁拌匀了再加下一次，看一下这碗底出来这么多水，继续加糯米粉拌匀，如果不喜欢特别软糯的口感，也可以加小半勺的普通面粉中和一下口感，最后拌成这样比较厚实的状态。



煎个三分钟左右，煎至饼底面定型了，翻面，看已经开始变黄了，盖上盖子继续烙两分钟，再翻面，看金黄金黄的，饼非常的柔软，两面也是金黄金黄的，看这样就可以出锅，盛出到盘中。