

春天孩子和大人

容易感冒、经常疲惫、口腔上火、感

染发炎...这都是免疫力低下的表现，特殊时期孩子免疫力低的问题更应该被重视。

肝脏对于我们来说很重要，它不仅能

调节气血；帮助脾胃消化、

吸收营养，还能调节气郁。中医提倡养肝为先

，一年之始的

春天就最适合排毒养肝。在

生活习惯上，医生们提倡的少饮酒、少熬、少生气等；

在饮食上，我

们也要多多留意中医学中提倡食疗，中医认为养肝更要“宜甘减酸，少食辛辣”。

那么春天怎么养肝？阿飞推荐几道春季养肝食谱，可以帮你赶走肝火，维护肝脏健康，来看看它们的做法吧。

一、猪肝

中国人在食疗中讲究以形补形，猪肝

不仅可以利水消肿，滋补肝脏

；里面含有

大量的蛋白质，可以为

免疫球蛋白提供合成原料，韭菜不仅健胃补肾、还可以洗肠排毒。

推荐菜谱：**【韭菜炒猪肝】**



2、准备烹饪

腌制猪肝时，依次加入盐、胡椒粉、生抽、老抽上色、蚝油提鲜。将猪肝顺着同一个方向搅拌，然后加入少许的淀粉锁住水分，放在旁边腌制10分钟。



3、开始烹制

锅烧热至冒烟放入两勺凉油滑锅，将锅充分地滑透，这一步主要为了防止炒制过程中猪肝粘锅。滑好锅倒出热油，重新放入凉油。猪肝放入后，快速地滑炒至变色。放入蒜末、小米辣提味，不喜欢吃辣的朋友可以不放。炒猪肝的时候，火要猛一点。10秒多的时间，猪肝定型基本上熟了。



二、带鱼

很多人都知道多让孩子吃深

海鱼对眼睛和大脑好，还能提高身体的抵抗力。

带鱼是我们

生活中最常见的深海鱼

，在我国还是一味中药材，它不仅能

补虚、解毒、止血，还能预防肝炎。

带鱼腥味重孩子不爱吃，不妨试试做成糖醋味，酸甜可口、满嘴鲜香。

推荐菜谱：【糖醋带鱼】



将腌好的带鱼捡出来，裹上一层淀粉，再沾一层面粉，这样做是为了炸出来的带鱼可以又香又酥。裹好面粉的带鱼，5成油温下锅炸。第一遍小火炸熟，大概炸2-3分钟，带鱼炸至表面金黄即可捞出控油；第二遍油温升至6成热，放入带鱼快速复炸一遍，20秒左右捞出控油，这一步主要为了出油的同时让带鱼更加的金黄酥脆。

提示：第一遍小火炸，火太大的话，上色太快，容易炸糊；第二遍回锅炸带鱼的时间不要过长。



3、烹饪出锅

将带鱼段放进调好的糖醋汁里翻炒，每一个带鱼段上都裹匀糖醋汁。快出锅的时候呀，再撒点生蒜末。这样一道好吃又营养的糖醋带鱼就做好了，快来试试吧。

提示：

老式熬制糖醋汁的方法是不放番茄酱的，新派做法都会用点，按照个人口味选择。



1、准备食材

菠菜洗净后放在盘子里，起锅烧水加入少许食盐和植物油。水烧开后把菠菜倒入锅中，焯水20秒，菠菜变软后捞出，用凉水降温。控过水的菠菜切成小段，放在小盆中备用。



2、开始蒸制

起锅烧水放上篦子，水烧开后把混合着菠菜的鸡蛋液放入锅中，开中小火蒸10分钟。

。

提示：

蛋液下锅一定要密封，防止空气进入，要不然，蒸出来的蛋羹会有很多小气泡。



将菠菜鸡蛋羹取出来，倒扣在案板上，切成均匀的方块放在盘中，浇上调好的料汁就大功告成。