

#冬日生活打卡季#

老话说：“**冬日进补，来年打虎**”，小雪过后，天气越来越寒冷，尤其是中老年人，随着寒气入侵，身体上的不适也逐渐多了起来。

老年人的肠胃本来就比较脆弱，新陈代谢也比较低。因此，在冬季进补时，饮食上要多吃些**“热食”**，**温暖脾胃，滋养身体**。但萝卜、猪肉要少吃。



2.准备一把蟹味菇，切掉根部。番茄把蒂去除，切成小块。再准备一把提味增香的荆菜，把叶片掐下来，用清水淘洗干净备用。



4.大火把汤汁烧开，然后倒入山药。用筷子搅匀，以免粘锅糊底。拌山药剩余的面粉，可以加点清水搅成面疙瘩，也倒入锅中。再次开锅以后山药疙瘩汤基本就熟了。这个时候撒入葱花，淋上蛋液。蛋穗全部飘起来以后，放入荆菜叶，淋上芝麻香油，美味即成。



2.水分吸干以后，在盆中加入植物油20克，用筷子翻拌均匀，植物油能在芹菜表面形成保护膜，防止芹菜叶出水。



4.锅内烧水，水烧开以后，蒸笼上均匀地刷上植物油，防止蒸熟以后粘在上面，把裹好面粉的芹菜叶平铺在里面，蒸3分钟即可。



3.多喝粥

冬天天寒地冻，中老年人不像年轻人
体格好，容易受寒风的入侵，多喝点粥，
即可滋补身体，又可以暖身养胃，对身体非常有益。

推荐做法：【青菜小米粥】

1.准备一把小米，放入清水中抓洗干净，浸泡10分钟，把小米泡开更容易煮熟。



3.锅内烧水，加入少许植物油和食盐，水烧开后把芥兰倒入锅中，快速焯水20秒钟去一下苦涩味，20秒以后把芥兰倒出，用凉水冲洗几下，以免芥兰回软口感不够清脆。



5.熬制期间把锅中的浮沫撇干净，这样煮出来的小米羹会更加的晶莹剔透，大约熬制3分钟，小米开花以后把芥兰倒入锅中，搅拌均匀继续煮至，待小米羹微微烧开后，勾入半勺芡粉用勺子快速搅匀，小米羹再次煮开以后即可出锅，美味即成。