滋阴润燥早餐食谱

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/09/16 17:20

材料：

火腿50克、青豆25克、玉米粒25克、熟米饭250克、鸡蛋两个、菠菜200克。芝麻20克、豆浆400毫升

做法：

1．将玉米粒和青豆各在沸水锅中焯熟，然后与熟米饭、火腿丁一起翻炒均匀，再倒入炒好的两个鸡蛋，用盐和味精调味即可。

2．菠菜焯熟后，加入盐、味精，再撒上炒熟的芝麻，即成一道清凉、清淡、清香的凉菜。

3．可购买加工好的豆浆或者自己用豆浆机制作。

秋天干燥，人们往往会有口干舌燥、皮肤干燥、大便干结等现象，因此在饮食上要注意养肺平补、润燥生津，宜吃甘凉和甘温食物，以达到滋阴润燥之功效。火腿青豆炒饭，易于增进食欲。青豆玉米两者合用，不仅有助于退火润燥，还发挥了蛋白质的互补作用，提高了食物的营养价值。芝麻菠菜皆为清肺润燥之物。豆浆富含蛋白质、卵磷脂、维生素B1、B2及钙、铁、磷等矿物质，秋饮豆浆能滋阴润燥，调和阴阳。