

春季养肝，这份食谱吃出好心情！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 梁原 整理

一年之计在于春，养肝勿负春三月。春季是一个适合养肝的季节，这个时候肝气旺盛，人们情绪波动较大，可以通过食补的方式平肝气、养肝阴、去风热。肝主疏泄，肝养护好了，体力、心情也会跟着变好，对心脏也会更好。以下这些养肝护肝的食谱，一起来做着吃吧！

芝麻菠菜

材料：菠菜1把，生抽1小勺，香醋1勺，姜末、盐、香油、调味粉、白芝麻适量。

做法：

- 1.菠菜摘去根部洗净；
- 2.锅中注入水加一小撮盐煮开，水开后下菠菜焯水；
- 3.焯好之后捞出立刻放入冷开水中过凉，凉透取出沥水，切成小段；
- 4.取一个稍大的容器，放入菠菜、姜末；
- 5.再加入香醋、生抽、盐、调味粉、香油拌匀；
- 6.装盘后撒上白芝麻即可。



芝麻菠菜

杏鲍菇炒青椒

材料：杏鲍菇3根，青椒1根，木耳少许，食用油、食盐、素蚝油、生抽、水淀粉。



杏鲍菇炒青椒

做法：

- 1.青椒、杏鲍菇用水冲洗干净，青椒去籽，切块；
- 2.干木耳用水涨发，杏鲍菇切片；
- 3.锅中放水烧开，水中放少许食盐，木耳、杏鲍菇分别焯水；
- 4.锅烧热，放少许油，随即倒入焯好的木耳和杏鲍菇，放入盐和素蚝油；
- 5.倒入青椒块翻炒，水淀粉勾芡，盛出。

蒜蓉西兰花

材料：西兰花1颗，大蒜3瓣，食盐，土豆淀粉，食用油。

做法：

- 1.西兰花洗净，水烧开后放点盐，焯水2分钟，捞出冲凉水，沥干水分备用，西兰花的软硬程度根据自己喜好缩短或延长焯水时间；
- 2.大蒜切末备用；
- 3.淀粉、食盐、饮用水，一次性倒入碗中搅匀备用；
- 4.锅烧热，倒入食用油，转小火，倒入蒜末炒香；
- 5.蒜末炒至轻微发黄，将淀粉水搅匀倒入锅中，转大火，用铲子不停搅拌至汁水黏稠；
- 6.倒入西兰花，快速翻炒均匀出锅。

荠菜豆腐羹

材料：豆腐150克，荠菜适量，水淀粉，香油、盐、蔬果粉适量。

做法：

- 1.豆腐切丁、荠菜切碎；



荠菜豆腐羹

- 2.汤锅中放入水600克煮开；
- 3.放入豆腐丁煮5分钟；
- 4.淋入水淀粉勾芡，勾芡至稍稍浓一点；
- 5.放入荠菜煮熟；
- 6.调入盐和蔬果粉，加几滴香油即可。

豉香芹菜土豆条

材料：芹菜2棵，土豆1个，豆豉1勺，生抽1勺，盐1茶匙，姜末3克。

做法：

- 1.土豆去皮洗净，切成细条，放水中浸泡一会，洗净淀粉；
- 2.芹菜去叶洗净，切成小段；
- 3.泡好的土豆沥干水，姜切成末；
- 4.起锅热油，加入姜、豆豉，炒出香味；
- 5.加入土豆煸炒片刻；
- 6.加入芹菜翻炒均匀；
- 7.加盐、生抽翻炒均匀即可。



豉香芹菜土豆条

五味子鲜贝

材料：五味子，枸杞子，鲜干贝，葱、姜、米酒、香油、盐、淀粉适量，冰糖。

做法：

- 1.干贝洗净后，用葱、姜、米酒、香油腌制一下；
- 2.五味子用清水洗净后，加入一碗半水以及枸杞子，小火慢煮约20分钟后，将五味子捞出来（因五味子有微微苦涩味，但也可保留），加入冰糖和盐调味，再加入少许淀粉勾薄芡，即成五味子酱汁；
- 3.干贝表面粘淀粉后，用中火油炸约3分钟，成金黄色后捞起；
- 4.将五味子酱汁淋在干贝上，或是直接蘸食皆可。

春笋肉丝

材料：春笋200克，瘦猪肉150克，枸杞子15克，青椒、红椒各一个，植物油、黄酒、白砂糖、酱油、鸡精、花椒油适量。



春笋肉丝

做法：

- 1.先将猪肉、青椒、红椒洗净，切丝；
- 2.春笋去皮，洗净，先放入开水中烫熟，捞出后也切成细丝；
- 3.清水漂洗枸杞子；
- 4.将锅烧热，放入植物油，待油六成热时，放入肉丝、笋丝、青椒丝、红椒丝，煸炒片刻后放入黄酒、白砂糖、酱油、鸡精；
- 5.放入枸杞子翻炒几下，淋上少许花椒油，即可出锅盛盘。

丝瓜猪肝汤

材料：丝瓜300克，猪肝100克，生姜3片，料酒、生粉、盐适量。

做法：

- 1.将丝瓜削去皮，清洗干净，切成块；生姜清洗干净，切片；
- 2.将猪肝切片，用清水浸泡5分钟，清洗干净，沥干水分，加适量料酒、生粉拌匀，腌5分钟；
- 3.起油锅，下姜片、丝瓜，略爆，加适量清水，煮开；
- 4.放入猪肝煮至熟，加盐调味即可。



蒜蓉西兰花