

春季必吃这 4 道养肝菜

■ 臧 间

春季是万物复苏的季节,也是养肝护肝的最佳时机。经过冬季的沉寂,肝脏负担逐渐加重,容易积聚体内毒素,影响身体健康。此时,我们应特别注意饮食的调养,帮助肝脏排毒、恢复活力。选择一些富含营养、帮助肝脏代谢的食材,是春季养生的关键。本期推荐四道春季必吃的养肝菜,它们不仅美味可口,更能有效调理肝脏,增强体内排毒功能,让你轻松度过一个健康的春天。

一、西兰花炒鸡胸肉



食材: 鸡胸肉 200 克; 西兰花 200 克; 食用油适量; 生姜 2 片; 大蒜 3 瓣; 酱油适量; 盐适量; 料酒适量; 黑胡椒粉适量

做法步骤:

1. 准备食材: 鸡胸肉洗净后切成薄片或小块, 西兰花切成小朵, 用清水冲洗干净; 生姜切片, 大蒜剁成蒜末。
2. 焯水西兰花: 锅中烧开水, 加入少许盐, 放入西兰花焯水约 2-3 分钟, 捞出沥干水分, 备用。
3. 腌制鸡胸肉: 将切好的鸡胸肉放入碗中, 加入适量酱油、料酒和少许黑胡椒粉, 搅拌均匀, 腌制 10 分钟。
4. 热锅冷油: 锅中倒入适量食用油, 油热后放入姜片和蒜末爆香。
5. 炒鸡胸肉: 将腌制好的鸡胸肉放入锅中, 快速翻炒至鸡肉变色并熟透, 约 3-5 分钟。
6. 加入西兰花: 将焯水后的西兰花加入锅中, 继续翻炒均匀, 让鸡胸肉和西兰花充分融合。
7. 调味: 根据个人口味加入适量盐和黑胡椒粉, 再翻炒均匀即可出锅。

温馨提示:

- (1) 鸡胸肉炒制时要注意火候, 不要炒得过老, 否则口感会变柴, 保持嫩滑最好。
- (2) 西兰花焯水时不要时间太长, 保持其鲜嫩的口感和丰富的营养。
- (3) 可以根据个人口味调整调味料的用量, 喜欢更浓味道的可以适当增加酱油和黑胡椒粉。

二、芹菜炒豆腐干

食材: 芹菜 200 克; 豆腐干 150 克; 大蒜 2 瓣; 干辣椒 适量(可选); 食用油适量; 酱油适量; 盐适量; 料酒适量; 白胡椒粉适量。



做法步骤:

1. 准备食材: 芹菜洗净, 切成 3-4 厘米长的段; 豆腐干切成薄片或条状。大蒜切末; 干辣椒剪成小段(如果喜欢辣味可以加)。
2. 焯水芹菜: 锅中加水烧开, 加入少许盐, 放入芹菜段焯水约 1-2 分钟, 捞出沥干水分, 备用。
3. 炒香配料: 锅中倒入适量食用油, 油热后放入大蒜末和干辣椒段爆香, 注意火候避免炒糊。
4. 炒豆腐干: 将切好的豆腐干放入锅中, 用中小火翻炒, 炒至两面微微金黄。
5. 加入芹菜: 将焯水后的芹菜段加入锅中, 和豆腐干一起翻炒均匀。
6. 调味: 加入适量的酱油、料酒, 翻炒均匀。然后加入盐和白胡椒粉进行调味。
7. 炒至入味: 继续翻炒 2-3 分钟, 让芹菜和豆腐干的味道充分融合, 最后尝试味道, 根据个人口味再调整盐分。
8. 出锅装盘: 炒至芹菜熟脆且入味时, 关火, 将炒好的芹菜豆腐干盛出装盘即可。

温馨提示:

- (1) 焯水芹菜时不宜时间过长, 保持其脆嫩口感。
- (2) 豆腐干本身较为紧实, 炒制时需要用中小火, 避免炒得过老, 影响口感。
- (3) 喜欢辣味的可以根据个人口味加入干辣椒或辣椒粉。

三、枸杞山药炒肝



食材: 猪肝 200 克; 山药 1 根; 枸杞适量; 青椒 1 个; 生姜 3 片; 大蒜 2 瓣; 酱油 1 汤匙; 料酒 1 汤匙; 盐适量; 胡椒粉适量; 食用油适量。

做法步骤:

1. 准备猪肝: 将猪肝洗净, 去掉膜和血管, 切成薄片。用清水将猪肝浸泡 15 分钟, 帮助去腥。然后捞出沥水, 加入 1 汤匙料酒和少量胡椒粉, 腌制 10 分钟。
2. 准备山药: 山药去皮后, 切成薄片。可以戴上手套操作, 防止山药粘皮引起刺激。将山药切好后, 放入清水中浸泡, 防止氧化变色。
3. 准备配料: 青椒洗净后切成条状, 生姜切片, 大蒜切末。枸杞提前用温水泡软, 备用。
4. 焯水山药: 取一锅水, 加入少量盐, 水开后将山药片放入锅中焯水 2-3 分钟, 去掉山药的涩味。焯水后捞出沥水备用。
5. 炒猪肝: 锅中加入适量食用油, 烧热后放入姜片和蒜末爆香。然后放入腌制好的猪肝, 用中火翻炒至猪肝变色, 炒至猪肝熟透后, 盛出备用。
6. 炒配料: 锅中重新加入少许油, 放入青椒条炒至微软。然后加入焯水后的山药片, 再次翻炒均匀。
7. 合并炒制: 将炒熟的猪肝加入锅中, 加入适量的酱油调味, 翻炒均匀。最后加入枸杞, 继续翻炒 1-2 分钟, 直到所有食材充分混合入味。
8. 调味: 根据个人口味加入适量的盐和胡椒粉, 再翻炒均匀, 最后关火。
9. 装盘: 将炒好的枸杞山药炒肝装盘, 撒上少许香葱或香菜点缀, 即可上桌享用。

温馨提示:

- (1) 猪肝的处理: 猪肝比较容易有腥味, 腌制时加入料酒和胡椒粉可以有效去腥, 并能提香。泡水时也可以加入一点盐, 帮助去腥。
- (2) 山药去皮: 山药皮容易引起皮肤过敏, 最好戴手套操作。剥皮时要小心, 不要让山药的汁液接触到皮肤。如果皮肤不小心接触到, 及时用清水洗净。

四、胡萝卜牛蒡排毒炖汤

食材: 牛蒡 1 根; 胡萝卜 2 根; 排骨 300 克; 枸杞适量; 生姜 3 片; 大葱 1 根; 干贝(可选)适量; 盐适量; 料酒 1 汤匙; 清水适量。

做法步骤:

1. 准备食材: 牛蒡去皮, 切成滚刀块(可以用刮刀或刀背刮去牛蒡表面薄皮)。胡萝卜去皮切成滚刀块, 生姜切



片, 大葱切段。

2. 处理排骨: 排骨洗净后, 放入锅中加入足够的冷水, 加入 1 汤匙料酒, 用中火煮沸, 撇去浮沫, 捞出排骨, 沥干备用。这样可以去腥, 汤底更清爽。
3. 焯水牛蒡和胡萝卜: 牛蒡和胡萝卜切好后, 可以稍微焯水 1-2 分钟, 去除多余的杂质和涩味, 然后捞出备用。
4. 炖煮排骨: 锅中加入适量清水, 放入排骨、姜片、大葱段和干贝(可选)。大火煮沸后, 撇去浮沫, 然后改小火, 慢慢炖煮 1 小时, 至排骨熟烂。
5. 加入牛蒡和胡萝卜: 将焯过水的牛蒡和胡萝卜加入炖锅中, 继续用小火慢慢炖煮 40 分钟, 直到牛蒡和胡萝卜变软。
6. 加入枸杞: 在炖煮的最后 10 分钟, 加入适量的枸杞, 继续炖煮, 帮助汤汁增添香气和营养。
7. 调味: 炖煮完成后, 根据个人口味加入适量的盐进行调味, 搅拌均匀, 即可盛出享用。

温馨提示:

- (1) 牛蒡去皮小技巧: 牛蒡外皮粗糙, 容易刺激皮肤, 处理时最好戴上手套。刮去外皮时, 动作要轻柔, 避免破坏牛蒡内部的纤维。
- (2) 炖汤时间: 炖汤时火候要小, 慢炖可以更好地释放食材中的营养成分。炖煮过程中要注意保持汤水的充足, 可以适当加水。
- (3) 汤底清爽: 炖汤的过程中, 撇去浮沫非常重要, 这能确保汤底清澈, 口感更加清爽。

通过这四道养肝菜, 既能享受美食, 又能有效保肝护肝, 促进健康的排毒代谢, 为春天的到来做好充足的准备。