

Fussy About Eating Green Vegetables? 不喜欢吃有苦涩味的绿色蔬菜吗？



Stir-Fry Wheatgrass With Mushrooms

小麦草炒菇类 @5Color Diet: Healthy Recipes

吃太多油腻和烘烤的食物会导致消化不良，因为缺乏纤维，特别是蔬菜！但是大多数人都很挑食，不喜欢吃蔬菜特别是绿色蔬菜因为大多数绿色蔬菜的味道是苦的，虽然他们都知道绿色蔬菜含有许多植物营养素的维生素和矿物质。小麦草含有许多植物营养素的维生素和矿物质，有助于改善我们身体的酸碱平衡，循环系统及免疫系统。此外，菇类具有抗炎，抗氧化，抗癌等。有利于改善甲状腺功能减退和身体的免疫系统。

分量□2人份。

益处

有助于改善心血管系统，血液循环系统，排毒和净化血液，消化系统，甲状腺功能减退，免疫系

统和我们身体的酸碱平衡等。

材料

蘑菇（新鲜或罐头装）- 6粒。（洗净切片）

香菇（新鲜或干的）- 6朵。（洗净切片）。

小麦草（新鲜） - 110-120条或20克。（洗净和切成半厘米长）

黑豆酱油膏 - 1汤匙。

蒜末 - 2茶匙。

姜末 - 1茶匙。

食油 - 1汤匙。（健康的选择：菜籽油，椰子油，橄榄油或核桃油，等）

调味 - 胡椒粉少许。

***每日推荐的用量：蒜2-4瓣；姜250毫克 - 2克；蘑菇1-2杯（75-150克）；小麦草新鲜叶30-240克 & 小麦草粉1-2茶匙（3-6克）。**

准备

- （1）热煎锅倒入食油，开中火，待油热之后，倒入切片蘑菇和香菇翻炒至浅棕色。
- （2）加入蒜末和姜末炒1分钟之后，再放入小麦草，黑豆酱油膏和胡椒粉。如果你喜欢汁，加2-3汤匙水。翻炒均匀。
- （3）起锅后，放入盘里，就可搭配白饭一起享用。

注意

- （1）适合每个人，特别是那些不喜欢吃绿色蔬菜。
 - （2）适量摄入蒜为那些有低血压因为蒜会降低血压。
 - （3）适量摄入蒜为那些有胃或消化问题，因为蒜可能刺激胃肠道。
- ☐4☐姜可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

(5) 对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取蒜和姜，因为蒜和姜可能会减缓血液凝结。

(6) 适量摄入菇类为那些正在服用甲状腺功能退化症药物和甲状腺功能亢进因为菇类含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

(7) 适量摄入菇类为那些谁拥有痛风或皮肤过敏，有自身免疫性疾病，如多发性硬化症，狼疮，类风湿性关节炎等，因为菇类可能会加重他们的症状。

□8□姜，菇类和小麦草并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

□9□蒜和姜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用。

谨慎：如果有服用任何药物，必须与食谱摄取时间相隔1/2至1小时。