

冬季食谱,让你的孩子元气满满!

最近天气越来越冷了,很多人即使穿了棉袄,还是冷得瑟瑟发抖。其实很多家长不知道,冬季多吃点补充产热营养素的食物,能帮助孩子提高机体对低温的耐受力,可以优先考虑补充富含蛋白质的食物,如瘦肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆制品。小编给大家搜集了适合冬季食用的养生菜谱,家长们可以和孩子一起食用,让身体元气满满,感受冬日里的温暖。



南瓜小米粥

原料:南瓜、甜玉米、大米(或小米)。
做法:1、南瓜洗净、去皮、切小块;
2、玉米洗净,剥出玉米粒备用;
3、大米(或小米)淘洗干净后浸泡半个小时,倒入锅中加适量清水煮开;
4、放入南瓜块和玉米粒转小火熬煮45分钟;
5、待粥煮至粘稠即可。
功效:南瓜补中益气、补钙补锌、明目护眼,非常适合长时间用眼过度或视力疲劳的孩子食用。



乌骨鸡炖板栗

原料:鲜板栗10枚,乌骨鸡1只,生姜1块,精盐适量。
做法:1、鲜板栗去壳取栗仁备用;
2、乌骨鸡褪毛,去除内脏,洗净晾干;
3、将乌鸡、板栗仁、生姜放入汤锅内,加适量水,大火煮开后小火炖2小时;
4、起锅加少量精盐食用。
功效:乌骨鸡甘平,入肺肾,滋阴益气,能补肺肾,板栗也能补肾强筋。而且鸡汤味道鲜美,炒青菜的时候也可以加一点鸡汤。

菠菜猪肝粥

原料:猪肝、菠菜、大米、盐。
做法:1、大米淘洗干净,放入水中泡30分钟;猪肝切成薄片,放在凉水中浸泡去除血水;
2、菠菜洗净切碎备用;
3、将泡好的大米放入锅中加水熬煮成粥;
4、放入猪肝、菠菜搅匀,煮至猪肝熟透;
5、加少许盐调味后即可关火。
功效:猪肝补铁养血、养肝明目,小孩子食用,可以预防贫血、夜盲症,还可以促进人体新陈代谢,有利于生长发育。不过,猪肝胆固醇含量较高,最多一周食用一次,不可多吃。



山药瘦肉粥

原料:山药、猪肉、大米、盐。
做法:1、大米淘洗干净放入水中泡30分钟;猪肉洗净切末或小丁;
2、山药去皮、洗净、切小块备用;
3、将泡好的大米放入锅中加清水熬煮成粥,再放入山药块、猪肉末搅匀煮至山药和猪肉熟透;
4、最后加少许盐调味后即可关火。
功效:山药有健脾的功效,这款粥适合体质虚弱、消化不良、容易腹泻的孩子食用。



红枣乳鸽汤

原料:红枣4个、乳鸽1只、生姜2片、盐、生油。
做法:1、红枣洗净,并将其去核;
2、乳鸽洗净,放置沸水稍滚片刻,用清水洗净;
3、与生姜放进瓦煲内,加入清水1500毫升(约6碗量),大火煲沸后小火再煲2个小时;
4、调入适量食盐和少许生油便可。
功效:这个汤有温润肺气、化痰止咳的功效。需要注意的是,如果孩子是痰热咳嗽,就不宜饮用。

胡萝卜牛肉粥

原料:牛肉、胡萝卜、大米、盐。
做法:1、胡萝卜洗净去皮,切成碎末;
2、牛肉洗净后用清水泡20分钟,再剁成肉末;
3、大米洗净放入砂锅,加清水大火煮开,转小火熬制;
4、待粥煮至浓稠时,放入胡萝卜、牛肉,大火煮开,小火熬15分钟即可;
5、出锅前加少许食盐调味。
功效:补虚壮健、强筋骨、消水肿、除湿气,是促进儿童生长发育、提高抗病能力和免疫力的补益佳品。



人无信则不立 业无信则不兴 西藏绿盾征信有限公司继续为您公示立信单位名单

发改办财金〔2018〕190号文件《国家发展改革委办公厅关于充分发挥信用服务机构作用加快推进社会信用体系建设的通知》中明确要求各省自治区应大力发展信用服务机构和信用服务市场,充分发挥信用服务机构作用,加快推进社会信用体系建设。

西藏绿盾征信有限公司是西藏唯一一家得到政府支持的独立第三方征信机构,依托大数据的征信优势,依法采集、整理、保存、加工企业、事业单位等组织的信用信息,提供信用评级、信用报告等专项征信服务。国家各种文件的陆续出台证明,无论是在政府采购、招标投标,还是在其他行政事项中,拥有一份3A企业的信用报告,会为企业加分不少。

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ★ 拉萨鑫海电子科技有限公司 | ★ 西藏科晏实业有限公司 |
| ★ 西藏鸿源矿业有限公司 | ★ 西藏山南羊湖建筑工程有限公司 |
| ★ 西藏军辉特种装备有限公司 | ★ 西藏恒信仪器设备有限公司 |
| ★ 拉萨傲龙商贸有限公司 | ★ 西藏宇洋生物科技有限公司 |
| ★ 西藏正威实业有限公司 | ★ 西藏福泉建设有限公司 |
| ★ 山南市顺世商贸有限公司 | ★ 西藏山南隆子县日当镇宗那建筑有限责任公司 |
| ★ 西藏玖佰玖科技发展有限公司 | ★ 西藏丰实工贸有限公司 |
| ★ 拉萨琼杰科技有限公司 | ★ 西藏兴邦工贸有限公司 |

公司地址:北京西路8号环球大厦7楼 官网网址: <http://www.11315.com/>
咨询电话:0891-6611315 18289010111

比选结果公示

根据我公司2019年12月13日在本报发布的《西藏鹏鑫文化旅游产业有限公司公开询价比选公告》内容,现将办公用品、办公家具、车辆维护、广告发布与制作四类供应商比选结果公示如下:

- 办公用品:**西藏聚乾商贸有限公司(入围)
办公家具:西藏一利达商贸有限公司(入围)
车辆维护:西藏琦杰汽车服务有限公司(入围)
广告发布与制作:西藏无极文化传媒有限责任公司(入围)

本公示期限为3日,此期间若有对本次比选结果有异议的,应当在本公示期间提出。我公司招标采购部自收到异议之日起3日内作出答复。

联系电话:13990737989 何先生