过年胡吃海塞欠下的债 就用这些清肠食谱来帮你还吧！

春节假期已过，你的状态调整得如何？不用多说，相信你的答案是肯定的。经过小长假胡吃海塞欠下的债该还了，如何才能帮你解决这种身体不适的感觉呢？很简单，这份清肠食谱来帮你。

首先，最近在饮食上一定要注意。大鱼大肉、垃圾食品（汉堡、薯片……）、油腻甜食以及辛辣生冷的食物全都是禁忌！本来你的体内就已经被厚厚的油脂包裹着，如果还继续狂吃，你的胃动力只能越来越弱。

也有人觉得油腻腻的食物吃太多就多吃些素食来平衡下就好。其实这样的做法是错的！别把膳食均衡想象成简单的加减法，这样做完全是从一个极端到了另一个极端，让身体营养继续失衡，胃动力也不会增强的。

除了概念里全部吃素之外，还有一种可能就是：多吃粗粮也能清肠！

因为过度饮食，所以节后有些上火，身体排毒不畅，许多长辈们就说要多吃粗粮补充膳食纤维，与此同时妈妈就会做各种含粗纤维的菜果和粗粮一天三顿的吃起来。然而，这样的做法并没有什么用，甚至可能会影响下一餐的进食，让本来就胃动力不足的肠道更是雪上加霜了。那么如何才能清肠消食呢？很简单：注意荤素搭配。 ■ 综合



香炒西兰花蜂蜜虾仁



对于肉食主义者来说，没有肉光吃素菜就跟没吃饭一样，那么就任由自己放纵？当然不，可以用虾肉来代替哦！虾肉中含有丰富的蛋白质和微量元素，可以帮助你通络止痛、开胃化痰、益气滋阳，所以吃些虾肉倒也无妨。另外，搭配的西兰花也有利于清理肠道垃圾。

制作方法：

1.先取来一只碗，在其中加入蒜末、姜末、酱油以及蜂蜜，随后用勺子充分搅拌均匀即可，放在一旁待用。

2.随后，拿来一个保鲜袋将去壳后的虾仁放入其中，将之前准备好的酱汁倒入保鲜袋中，再将袋子封存放在一旁。

3.取来锅，在其中倒入调好的酱汁，再将洗净切好的西兰花倒入其中进行翻炒。

4.将之前腌制的虾仁放入锅中，将虾仁的正反两面分别煎熟即可。

5.将虾仁和西兰花一并放入锅中进行反复的翻炒。

6.为了让味道更鲜美多汁，再加入一勺酱汁即可。另外，因为酱汁当中含有蜂蜜，所以还可以润泽肠道，所以这道菜品很适合节后清肠来食用。

素菜【柠檬西芹沙拉】



清肠道要注意荤素搭配，然而，在素菜的选择上可以选择这种高纤维的果蔬食材。像是芹菜就比较不错，可以加快体内的毒素排出。

制作方法：

1.在制作之前，为了增加口感可以加入一些大枣，先将枣洗净，用刀切成碎末放在一旁待用。

2.将西芹洗干净，斜刀切成长条状放在碗中待用。再取来坚果，将其切碎放在一旁待用，另外再切一些芝士碎可以增加口感。

3.将切好的食材全部放入碗中，再在其中加入适量的盐、黑胡椒粉以及柠檬汁，如果你喜欢吃辣倒是可以淋上些辣椒油，拌匀。吃起来清爽可口。

汤【蘑菇洋葱汤】



说到清理肠道那么怎能没有汤呢！特别是这款蘑菇洋葱汤，减肥的人可能知道洋葱可是瘦身利器，这种粗纤维食物同样可以清肠排毒。

制作方法：

1.首先需要准备好葱末、蘑菇、西芹、洋葱、胡萝卜以及味增等食材。

2.将西芹、洋葱以及胡萝卜洗净切成小块，倒入水并且加入味增，大约煮20分钟后改用小火慢熬，同时加入蘑菇继续煮一会。

3.最后出锅的时候，加入葱末来提香即可。

甜品【山楂果捞】



吃过了主菜也喝过了汤，那么最后肯定是要吃上一份甜品才能为这一顿饭画上圆满的句号。一些甜腻腻的奶油蛋糕就别考虑了，不妨试试这款酸酸甜甜的山楂捞。

制作方法：

1.先将山楂洗净，可以多冲洗几遍这样才能确保山楂表面的脏东西已经被洗净。

2.将山楂从中间切开成两半，将其中的籽取出放在一旁待用。

3.随后将山楂倒入锅中，再在其中加入冰糖，随后倒入水在其中即可。可以用小火慢炖，为了口感软糯可以多煮一会。

4.最后再将煮好的山楂捞装入瓶中，待冷却后可以取出食用。作为酸甜可口的饭后甜品很美味。

□荐读

没有特别幸运 请先特别努力

／毕业后，堂姐没去工作，选择了创业。她在群里说：“明天，我的文化公司就要上市了，我好激动，又好害怕！”

我看见她发的消息，顺手回复了：“你应该开心才对，你的第一个‘孩子’马上就要问世了！”

为她开心的同时，我又翻开了她的朋友圈，仿佛看见了她日复一日的生活，忙碌而又充实。

她说，十几年的当大老板的梦想终于实现了，我很欣慰机遇的垂青，这么多年的努力，终于成为了小时候梦寐以求的模样！

她还说，以后我的压力会越来越大，好害怕我一个人会撑不下去，更害怕公司的前途希望而来、失望而归……

只见下面，表哥回复了一句：“不会的，勤奋的姑娘越努力越幸运。机遇总会留给有准备的人，混日子，就等于混自己，还好你选择了探索。”

我们终此一生，就是想摆脱内心的慵懒，找到真正的自己。

＼我将表哥的话铭记于心。每个人的生活都是靠自己奋斗出来的，人生绝无捷径可走。

我想起去年10月份认识的徐姑娘，她的本职工作是一名律师。我听朋友说，她很爱阅读，正常情况下都是每天最少写一篇文章。

我看过徐姑娘的介绍，十几岁的时候，她想当作家，想出书，她的好朋友都打击她，觉得她在白日做梦。

很多时候，当我们决定做一件事，投反对票的人可能多得超乎想象。但我们也不认输，他们越是不看好，我们越要让他们刮目相看。

两年的时间，徐姑娘看了200本书，写了50万字，发表在国家级刊物上的文章数百篇，其中有几篇被刊发到网上，点击率百万+。她火了，很多编辑找上门来给她出书，于是，她成了别人口中真正厉害的大神。

刚才看徐姑娘晒新书封面的微博，有人在下面评论：“你命真好，能遇到这样一个好机会，好幸运。”

她回复：“谢谢你，命运垂青每一个爱努力的孩子！”

其实，生活之所以这么诱人，就是因为有太多的未知性。我们不知道未来会是什么样子，不确定将来是否会遇到幸运一生的人，更无法预测我们的努力是否会有理想的收获。我们能做的，只是脚踏实地，步步前行。

／听过这样一句话：没有赶上航班是因为你动身太迟，错过了商机是因为你犹豫不决。上天把机会抛来时，对任何人都是公平的，有人捷足先登，有人姗姗来迟，但机遇只会赐予有准备的人。

所以，我一直坚信，幸运只喜欢寻找勤奋努力的人。所有事情的结局都是合理的，如果你暂时还没有与美好邂逅，那证明你依然在路上。

回头望望走过的路，大大小小的脚印有深有浅，我们一直都在路上，从未停止，不是吗？

对于未来，我们翘首以盼，激情澎湃，哪怕勤奋耕耘过后，收获的季节无果实，可那又能怎样？大不了挥一挥衣袖，来年卷土重来。

新的一年，愿我们都可以活出一副值得骄傲的模样！ ■ 沐文