

# 餐桌上抗雾霾的“主力军”

冷空气的到来,减弱了雾霾的威力,信阳的空气质量指数也缓了下来。在日常的行居上,市民佩戴口罩、减少外出、勤加清洁等行为,可以减少污染物进入人体,在饮食上,也可以通过“清肺”“排毒”食物增强身体抵御雾霾伤害的能力。

在传统医学中,胡萝卜、梨、木耳、豆浆、蜂蜜、银耳等都有清肺的作用,能减缓跟呼吸道有关的症状。今天的美食版,就为大家介绍一些清肺排毒类的家庭食谱。



## 雪梨炖百合

雪梨是家喻户晓的润肺首选水果,雪梨炖百合,身为甜品菜,但也是一道推荐率极高的润肺抗病毒良方,制作方法和所需的原料都简单、易学,适合家庭主妇学一招大显身手。

所需原料:雪梨2个,百合50克,冰糖20克。

制作方法:

- 1.百合用清水浸泡30分钟,放到开水锅中煮3分钟,取出沥干水分;
- 2.雪梨挖去梨心,洗净,连皮切块;
- 3.把雪梨块、百合放入砂锅中,加入适量的水,小火煲20分钟,加入冰糖融化后,即可食用。



## 豆浆粥

除了直接喝,豆浆也可以和大米等其他杂粮同煮成粥,品尝起来口感细腻、营养丰富,特别适合家里有老人、小孩以及消化不良的人食用,而且做法也相当初级。

所需原料:粳米150克,豆浆200克,鸡精2克。

制作方法:

- 1.粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞起,沥干水分;
- 2.锅中加入约1500毫升冷水,放入粳米,先用旺火煮沸;
- 3.稍稍搅拌一下,再改用小火熬煮半小时;
- 4.豆浆倒入锅中,继续煮5分钟,以鸡精调味,即可食用。

## 凉拌黑木耳

这是一道家常小菜,每当你在餐桌上看到它的时候,可能也不会有多大的食欲,但你可能不知道其清肠排毒的功效非常惊人。

所需原料:干黑木耳30克,胡萝卜、黄瓜、青红椒、白芝麻少许。

制作过程:

- 1.将黑木耳泡发好,洗干净,摘去老蒂,入锅中焯熟,水开后煮5分钟;
- 2.将黑木耳捞出,浸入冰水中,凉透后捞出,用手撕成小片;
- 3.将黄瓜、胡萝卜、青红椒切成细丝,倒入黑木耳中,再加入熟的白芝麻,加入2克盐,1克鸡精,10克芝麻油,5克~10克白醋,然后搅拌均匀即可食用。



## 豆腐黄花鱼

雾霾天气,空气质量极低,人体的抵抗力很弱,此时可以多食用豆腐、牛奶、鱼、瘦肉、坚果等提高人体免疫力的食物,豆腐黄花鱼,鲜、嫩、味美,是众多网友推荐的菜肴之一。

所需材料:黄花鱼,卤水豆腐,豆瓣酱,葱姜蒜,八角,干红辣椒。

制作过程:

- 1.黄花鱼去鳞、去内脏和鳃,洗净后鱼身两侧开花刀,待用;
- 2.豆腐切大块,葱切段、姜切片待用;
- 3.起油锅,等到油温热时,下葱姜蒜、八角和干红辣椒爆香,再加入两勺豆瓣酱,用小火炒出香味;
- 4.加鱼、水,水没过鱼身,用大火烧开;
- 5.加料酒、糖、醋,继续中火炖煮至汤汁过半后,加入豆腐、盐,继续用中火炖煮;
- 6.等到汤汁基本收干,调入味精,撒上葱花即可。



## 牛肉炖萝卜

有专家称,坚持每天吃1根胡萝卜,能对呼吸系统尤其是肺起到保护作用,而冬天的牛羊肉,不仅有进补作用,还能增强人体免疫力,牛肉和萝卜的搭配,就有一举多得的效果。

所需原料:牛肉500克,萝卜200克,料酒、盐、葱、姜、油适量。

制作方法:

- 1.将牛肉洗净切块,萝卜切块待用;
- 2.将油锅烧热,倒入牛肉块煸炒片刻,烹入料酒炒出香味,盛出待用;
- 3.砂锅中加入适量的热水,放入葱、姜、料酒烧沸,倒入牛肉煮20分钟,转小火炖至牛肉熟烂,加盐调味,放入萝卜块炖至入味,即可食用。

(莫利卡)



为感谢新老客户的厚爱,2013年12月31日上午,鸡公山粮液2013冬季订货会在浉河区人民路金通大酒店隆重举行,此次订货会有全国各地数千名经销商及终端客户到场,场面气氛十分火爆。图为订货会现场。

本报记者 周亚涛 摄