

婴幼儿呼吸系统疾病食疗调理之小儿肺炎篇

患肺炎的小儿消化功能会暂时降低,如果饮食不当会引起消化不良和腹泻。根据患儿的年龄特点给以营养丰富、易于消化的食物。吃奶的患儿应以乳类为主,可适当喝点水。牛奶可适当加水对稀一点,每次喂少些,增加喂的次数。若发生呛奶要及时清除鼻孔内的乳汁。年龄大一点能吃饭的患儿,可吃营养丰富、容易消化、清淡的食物,多吃水果、蔬菜,多喝水。



银耳雪梨粥

银耳作为营养滋补品,它适用于一切老弱妇孺和病后体虚者,还具有扶正强壮作用,并常用于治疗老年慢性气管炎等病症,对高血压、动脉硬化患者,尤为适宜。雪梨有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。所以这是一款非常适合秋天食用的米粥,养心安神又润肺止咳。”

材料:雪梨(250克)、干银耳(10克)、糯米(35克)、冰糖(适量)。

步骤:

1. 银耳放水里泡发两小时,然后洗净撕成小朵。
2. 洗好的银耳放入煮锅里,加

入半锅水煮沸后改小火煲一小时。

3. 糯米淘洗干净后泡半小时。
4. 雪梨洗净后去籽切成小块。
5. 银耳煲软后放入泡发的糯米。
6. 放入雪梨块。
7. 放入适量冰糖继续煲至米烂粥熟即可。

小窍门:

1. 雪梨全身都是药,最好不要去皮,洗雪梨时可用少量面粉沾水揉洗,这样可以去除雪梨表皮的农药和灰尘。
2. 冰糖的用量依个人的口味放入。



美食工作室

负责人:曹威

电话:13849762588

E-mail:306400144@qq.com

鸡公山酒业

隆重举行建厂 65 周年庆典



12月8日上午,信阳鸡公山酒业在其厂区隆重举行建厂65周年庆典及环卫工人爱心早餐工程启动仪式,共同回顾企业发展历程、见证事业辉煌、分享成功喜悦。

河南省人民政府原副省长、河南省酒业协会名誉会长贾连朝,国务院发展研究中心市场经济研究所所长任兴洲,中国酒业协会副理事长兼秘书长王琦,著名白酒专家沈怡方、高景炎,成都尚善品牌首席顾问铁犁、华夏酒报总编辑秦书尧、观峰咨询董事长杨永华及相关领导出席了庆典仪式。此外,来自全国各地的行业朋友、经销商、终端客户代表及主流媒体记者2000余人也共同见证了鸡公山酒业的辉煌时刻。

信阳市鸡公山酒业有限公司始建于1949年,前身为信阳地方国营酒厂,2001年9月,改制成为股份制民营企业,历经半个多世纪的建设、改革、发展,传承了淮河流域千年酿酒工艺,现已成为河南省最具特色的白酒酿造企业。65年来,鸡公山酒业在激烈的市场竞争中脱颖而出,实现了跨越式发展。在河南酒行业中无论是品牌还是品质,都有着重要的地位,同时为信阳经济社会发展作出了突出贡献。鸡公山酒业作为豫南的城市名片享誉全国、走向世界。

在庆典正式开始之前,各级领导专家对鸡公山酒业的产品及文化作了充分了解,在品鉴过程中,给予鸡公山酒高度评价,并在现场挥毫泼墨,为鸡公山酒业65周年庆典助兴题词。随着庆典的开始,鸡公山酒业用播放《峥嵘岁月》视频的方式展现了65年的发展历程。

各级领导对鸡公山酒业几十年来的拼搏发展给予了充分肯定,希望作为豫南的骨干企业的鸡公山酒业,在传承和发扬信阳文化历史的进程中,坚持以科学发展观为统领,以建厂65周年为新的起点,进一步解放思想、开拓进取,加大体制创新、技术创新的力度,着力夯实未来发展的基础,将鸡公山酒业做成全国一流的白酒企业,为促进酒业发展和社会进步作出新的贡献。信阳市委、市政府将一如既往地关心和支持鸡公山酒业的发展,继续为企业创造优良的发展环境,努力帮助企业做大做强。著名白酒专家沈怡方在庆典仪式给予鸡公山酒充分的肯定及认可。

企业的发展,离不开社会各界的支持,为回报社会,同时为创建卫生城市做一份贡献,鸡公山酒业在庆典仪式上为环卫工人捐赠20万元爱心早餐。

庆典上,鸡公山酒业董事长、总经理朱耀辉代表鸡公山酒业向关心支持企业发展的各级领导、经销商、及广大消费者表示感谢,同时也表示鸡公山酒业人将齐心协力,加快企业发展,履行社会责任,树立企业良好形象,继续谱写鸡公山酒业更加辉煌的新篇章。

庆典礼成后,各级领导及专家在鸡公山酒业董事长朱耀辉的陪同下,共同参观了鸡公山酒厂区的成品车间、大曲车间、生产线等地方,并对鸡公山酒业的发展方向及技术给予意见和建议。(易续震)

现在超市常常看到有鱼腥草卖的,也不贵。鱼腥草可炒,可煮,可拌,能清热解毒。而木芙蓉花同样具有清热,凉血,消肿,解毒功效。鱼腥草——辛,微寒,入肺、肾、膀胱经。有宣肺散结,清热解毒、消肿排脓作用。用鱼腥草与木芙蓉花煮粥,可起到清热解毒、抗菌消炎的作用。真是花钱不大,作用大!

材料:糯米(50克)、芙蓉花(5朵)、鱼腥草(40克)、冰糖(适量)。

步骤:

1. 鱼腥草洗净,木芙蓉洗

净,去花心。糯米洗净,浸泡1个钟头。

2. 取砂锅,放适量水,放下鱼腥草煮开10分钟,捞去鱼腥草留汁。

3. 放下糯米。

4. 大火煮开,小火40分钟。

5. 放下木芙蓉花,煮3分钟,放下冰糖。

6. 也可以吃时加蜂蜜。

小窍门:

1. 也可以把木芙蓉与鱼腥草一起煮汁,捞去留汁再煮粥。

2. 虚寒症及阴性外疡忌服。

鱼腥草木芙蓉花粥



健脑核桃粥

材料:核桃(4个)、银耳(适量)、大米(适量)、小米(适量)、冰糖(适量)。

步骤:

1. 准备适量大米、小米、核桃仁、冰糖、银耳。
2. 银耳用水泡一个小时后,摘成小朵,去掉黄蒂。
3. 将大米、小米、核桃仁倒入锅中,加入适量水。
4. 待水开,米快开花时,倒入银耳。
5. 再依照个人口味放入适量冰糖。
6. 直至煮到粥黏稠即可。

鸭肉山药粥

鸭肉滋阴润肺,山药也有很强的补阴、健脾养肺作用,与鸭肉一同入煲,不但可消除鸭肉的油腻感,而且“具有双重润肺滋阴、健脾养胃功效。”鸭肉营养价值很高,适于滋补。与其他肉类相比,鸭肉性凉,有滋阴养肺、止咳化痰的作用。其蛋白质含量也比猪肉、牛羊肉高20%左右,经常食用可增强体质,提高免疫力。而且,鸭肉脂肪含量较低,其中的饱和脂肪易被人体消化,可以降低胆固醇,保护心脏。山药有益肺止咳、健脾养胃的功效。山药滋润效果好,益肺气、养肺阴。此外,山药味甘性平,不燥不腻,与鸭肉同吃,还可降低胆固醇,二者合用属四季进补的最佳拍档。”

材料:鸭腿(3只)、山药(一根)、大米(适量)、生姜(半个)、盐(一勺)。

步骤:

1. 鸭腿三只,清洗干净后放入凉水锅中。
2. 大火,水滚开后,用汤勺撇去表面浮沫。
3. 盖上锅盖,中火煮半个小时,至鸭腿八九成熟。
4. 鸭腿捞出装盘。
5. 取一个砂锅,将煮鸭腿的肉汤,掺入少许凉水,一起倒入其中。
6. 大米淘洗干净后,也放入砂锅中。
7. 先大火,将米粒冲开。期

间,不停用饭勺搅一搅,以免糊锅。

8. 将山药刮去外皮。怕痒的话,我的方法是,去皮的时候,在手上套个食品塑料袋子,再抓山药就不怕手痒了。

9. 将削好皮的山药切成滚刀块。

10. 倒入砂锅中。

11. 煮开后,转小火。

12. 将煮熟的鸭腿肉撕成肉丝或者切成肉块,粗细由你,形状也随便你。

13. 鸭肉丝倒入锅中。

14. 生姜切片,再切成细丝,一并倒入锅中。

15. 继续煲煮20多分钟,有鸭肉的香味飘满厨房。

16. 山药也软烂了,一小勺盐,不要多,提个味儿。

17. 香喷喷的鸭肉山药粥就热气腾腾地上桌喽!

(据天下美食网)

