



雾霾天气 美食帮你清肺润肺

近来空气污染严重,许多城市都是雾霾天气。受雾霾天气、干燥气候的影响,使得我们的肺部受到很大的伤害,想要肺部健康,不妨试试清肺润肺食谱。下面为您介绍几道清肺润肺的美食,常吃有益肺部健康!



西芹南瓜炒百合

原料:南瓜、百合、西芹、盐、鸡精、植物油。

做法:

1.西芹洗净削皮,去掉老筋后切段,南瓜去皮去瓤,切薄片;锅内烧开水,放入南瓜焯水,水开后捞出,将焯好的南瓜控干水分。

2.锅内放油,放入西芹翻

炒,西芹炒至断生后加入南瓜一起翻炒;南瓜西芹炒熟时放入百合,加入盐和鸡精调味,翻炒均匀后出锅。

功效:

西芹具有降血压、健胃、利尿等功效。百合是润肺去燥、止咳化痰的佳品。南瓜健脾养胃,不仅是护肝、预防胃炎,治疗盲症的理想食材,还有中和致癌物质,使皮肤变得细嫩,预防和缓解糖尿病的作用。

娃娃菜炒木耳

原料:娃娃菜600克、黑木耳50克、五花肉100克、葱姜各5克、食盐4克、料酒5克、生抽6克、花椒适量。

做法:

1.娃娃菜洗净,用刀从中间纵向切开,木耳用温水泡软,

摘去根部,洗净;五花肉切成薄片。锅中放油,小火加热,再放入花椒炒出香味后捞出,放入葱姜丝炒出香味。

2.放入五花肉煸炒出油,加少许生抽和料酒炒匀,再放入娃娃菜,大火翻炒均匀。娃娃菜稍软后放入泡好的木耳。加入盐,大火翻炒几分钟即可出锅。

功效:

黑木耳具有滋阴润燥、养胃通便等功用,白菜微寒味甘,有养胃生津、除烦解渴、清热解暑、利尿通便等功效。

糯米桂花藕

原料:莲藕800克、糯米200克。

做法:

1.糯米淘洗干净,用温水浸泡约1小时,泡软;藕洗干

净,按节断开;切下藕的一头,露出藕孔,填入泡好的糯米,再用藕节头盖住,牙签插牢。

2.锅内倒入清水,放入藕(灌米口朝上),旺火烧开;覆上干净荷叶,盖上盖,转用小火约煮两小时离火。

3.取出藕放凉,削皮,切成0.8厘米厚的片,叠码在盘中;锅置旺火上,放入清水烧开,加入白糖熬化,撇去浮沫,转用小火;熬至糖汁黏稠时,加入桂花糖浆搅匀,离火放凉;糖汁浇在糯米上即成。

功效:

莲藕开胃清热、润燥止渴、清心安神。它富含铁、钙等微量元素以及植物蛋白质、维生素和淀粉,有明显益血益气的功效,也可增强人体免疫力。(王文)

喝热粥 煲羊肉 立冬时节要食补

俗语说:“立冬进补,明年打虎”。立冬刚过,这食补可是马虎不得。据专家介绍,冬季气温过低,应多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物以及含钾、钠、钙等无机盐的食物。专家建议,冬季可多吃绿叶蔬菜和富含β胡萝卜素的红色蔬菜,适当增加富含铁的补血类食品,有条件的还可多吃鸡、羊肉、桂圆、木耳等。

因此,立冬时节,食补也有三宜:一宜粥糜,冬日宜食补肺养肺的皮蛋粥、消食化痰的萝卜粥、补肺益胃的山药粥、益气养阴的大枣粥、调中开胃的玉米粥、滋补肝肾的红薯粥等。二宜温热之品,宜吃牛肉、羊肉、山药、糯米、韭菜等。三宜坚果之品,多吃点核桃、板栗、

松子以及花生、葵花子等坚果,可以帮助人体产生热能,促进血液的循环,从而抵抗寒冷。

皮蛋瘦肉粥

食补指数:★★★★

推荐指数:★★★★

原料:大米1碗,无铅松花蛋两个,瘦肉丝100克,香葱

调料:盐、鸡精、油

做法:1.大米用粉碎机打成碎米,皮蛋切丁,葱切葱花,肉丝中放入适量的盐和少许淀粉腌好备用。

2.碎米中加入少量油、水、盐浸泡1小时,加入一半皮蛋丁和适量水烧开,用小火煮至米开花变黏稠、皮蛋丁融化。

3.再加入其余皮蛋丁和腌好的肉丝继续煮至不见米粒,用

盐、鸡精调味,撒上葱花即可。

养生食评:在寒冷的天气,喝上一碗热乎乎的粥,非常惬意。皮蛋瘦肉粥具有补血养肺的功效,它能增进食欲,促进营养的消化吸收,中和胃酸,具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压的作用。

白萝卜煲羊肉

食补指数:★★★★

推荐指数:★★★

原料:鲜羊肉500克,白萝卜200克,红枣10克,枸杞10克,生姜10克

调料:大葱、绍酒、醋、盐、鸡精、白糖、胡椒粉

做法:

1.羊肉切成块,白萝卜洗净切片,红枣、枸杞泡透,生姜切

片待用。

2.锅内加水烧开,放入羊肉块焯一下,捞起冲净待用。

3.将砂煲置于火上,放入羊肉,点少许醋去腥,放生姜、白萝卜、红枣、枸杞、大葱、绍酒,入清水,加盖大火烧开转中小火煲两小时左右,加盐、鸡精、白糖、胡椒粉调味即可。

养生食评:羊肉肉质细嫩,容易消化,高蛋白、低脂肪、含磷脂多,含胆固醇少,既可食补,又可食疗,为优良的强身祛疾食品。白萝卜有益气健脾、补中养血功效。冬天里,老年人人体弱不耐寒,容易发生手脚酸软现象;元气不足的人,冬天也是难捱的季节,这道“白萝卜羊肉煲”,可以给身体虚弱的人增加元气。(华商)

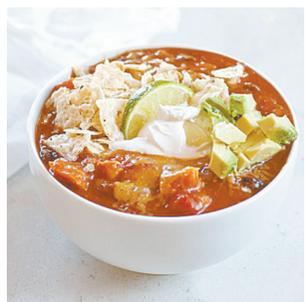
红薯的 五种西式吃法

红薯不仅物美价廉,营养也非常丰富。以下几种红薯的西式制作方法,能让你品尝到不一样的甜美滋味。



烤红薯饼汉堡

红薯蒸熟捣成泥,制成饼再油炸,放在面包上配上烧烤酱,味道很有层次。上面再点缀些牛油果,汉堡就变为让人无法抗拒的健康食品了。



慢炖红薯辣汤

做法非常简单,头天晚上将食材放入慢炖锅,第二天早上盛入容器,加入酱油、豆子、水果、辣椒,红薯辣汤就做好了。



红薯酿鸡丝

吃剩的鸡胸脯撕成丝,塞入蒸熟的红薯中。点缀奶酪酱和香芹,不仅营养完备,看起来也相当诱人。



红薯千层面

将蒸熟的红薯、蔬菜切片,混合意大利面、香肠酱和奶酪,醇厚的味道让人留恋。



玉米红薯饼

做法非常简单,红薯饼的做法同上,上面加入蔬菜、沙拉、玉米粒、辣椒,口感丰富,轻咬一口美味即在口中绽放。(时尚)