

冬季必煮8款驱寒汤

除了装小资,还能治感冒

一到寒流突袭的时日,你就像变成了林黛玉,离不了紫鹃送的小手炉,着一点风就成了“咳嗽精”和“喷嚏精”。别再围着药罐子打转转了!试试这8款生津润肺、提高免疫的汤水吧,这样初冬你就不容易被感冒病毒“侵入肺腑”了。

食肉派

1. 黄芪牛肉汤

中医认为,人体中的“气”具有调节人体温和控制毛孔开阖的功能,因此“气虚”时,机体调节体温的能力减弱,会出现怕冷、爱出虚汗的症状。出汗时如果被冷风一吹,就更容易感冒,康复的时间也比别人长。这款汤水中的黄芪能补气升阳、固表止汗,党参有健脾补肺、益气养血生津的功效,牛肉则有补中益气、强健筋骨的功效。

做法:

将黄芪、党参各12克洗净,放在双层纱布袋内封住口做成中药包;牛肉洗净切块煮去血水,与中药包和姜、葱大火煮开,撇去浮沫;加料酒,小火炖两小时;最后加入少许盐和胡椒粉即可。

2. 干姜肉桂羊肉汤

羊肉营养丰富,对贫血、气血两虚等虚寒病症均有很大裨益。干姜是生姜烘干后的成品,比生姜多了温暖脾胃的作用,要是你阳虚怕冷、脘腹冷痛、四肢不温最好用干姜。另外,肉桂有补元阳、暖脾胃、通血脉、散寒气的功用,将干姜、肉桂与羊肉一起做成药膳汤水,更有利于祛寒治感冒。

做法:

羊肉150克切块,与30克拍碎的干姜、15克肉桂共炖至肉烂,调入盐、葱花、花椒面,趁热吃肉喝汤即可。

3. 胡椒猪肚山药汤

胡椒性子温热,温中散寒;猪肚健胃养胃,散寒止咳。如果感冒后觉得脾胃虚寒,胃纳不佳,手脚冰凉,快喝胡椒猪肚汤吧。

做法:

将一整只猪肚洗净,50克新鲜胡椒捣碎后塞进猪肚内,拧紧猪肚口,煲1.5小时左右。等汤稠肚熟时,放入200克去皮切块的山药,将猪肚捞起切成肚丝,再放进汤内同炖

食素派

6. 胡萝卜玉米山药汤

医学研究发现,反复呼吸道感染的人,大约70%血清中的维生素A水平低于正常数值。这款汤水中的胡萝卜、玉米、太空椒中提供的丰富维生素A和β-胡萝卜素十分重要。加上山药中的丰富黏液蛋白,可以润泽整个呼吸器官,对冬季防感冒很有好处。

做法:

玉米与胡萝卜各一根切小段,铁棍山药半根去皮切小段,加水后煲30分钟,起锅前5分钟将红色柿子椒去蒂籽,切丝加入。

7. 姜枣红糖汤

生姜和大枣都有温中散寒、回阳通脉、补血正气的功效,非常有利于寒性体质驱寒治感冒,对女性经期的小腹发寒也有温暖效果。

做法:

将10颗红枣和一小块生姜洗净;红枣去核,生姜切片,和两大碗冷水放入锅中,大火煮开后,小火再煮10分钟;加入约20克红糖,搅匀即可。

20分钟,加入食盐料酒即可食用。

4. 雪梨南杏瘦肉汤

雪梨润肺止咳,化解初冬干燥空气引发的呼吸道不适;杏仁不但宣肺止咳,止咳定喘,还富含蛋白质、脂肪、多种维生素及矿物质等。与低脂高蛋白的瘦肉共同煮成汤,可以增强抵抗力,帮你在冬天远离感冒袭击。

做法:

雪梨一只去皮切块,与15粒南杏仁、50克瘦猪肉片同煲40分钟即可。

5. 太子参百合瘦肉汤

百合有清润肺燥的功效,太子参更能补气益中、益肺生津。加入止咳化痰的罗汉果后,整款汤水的口感趋向清甜,是非常有名的粤菜防治感冒汤水,对感冒后的干咳特别有效。

做法:

猪瘦肉150克切块洗净备用;太子参50克、百合50克与半个罗汉果洗净,放入砂锅内,加清水两大碗武火煮滚后,放入瘦肉,改文火煲一小时,加盐和料酒即可。



有知更有味

现杀的鸡和冻过的鸡哪个更美味

答案出乎意料:经过冷却的比刚宰杀的肉口感更好

冷鲜肉更讲卫生

经过冷冻处理的肉在营养价值上和新鲜宰杀的肉一样吗?

南京农业大学食品科技学院李春保教授介绍,我们常常说的生鲜肉包括热鲜肉、冷却(鲜)肉和冷冻肉。热鲜肉就是宰杀后不久即食的肉;冷却(鲜)肉是指牲畜按照严格的检验检疫和规范的工艺屠宰后,经过充分冷却,并在后续的加工、贮运和销售过程中始终保持在-1.5℃至7℃的生鲜肉;而冷冻肉是指在-18℃至-23℃温度条件下冻藏的肉。

人们总觉得肉离宰杀时间越近越新鲜,所以才会去买热鲜肉。但实际上,热鲜肉的货架期(保质期)比较短,加上卫生无法保证,存在一定的安全隐患。此外,现宰现卖的活(畜)禽交易,缺乏必要的检验检疫程序,往往是疫情疫病传播的重要渠道。

讲营养差别不大

经过冷冻处理的肉在营养

价值上和新鲜宰杀的肉一样吗?

李春保告诉记者,肉中富含水、蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物和维生素等营养物质。其中水占70%以上,蛋白质占20%左右,脂肪含量差异较大,其他三种营养物质含量相对较少。冻肉解冻时可能会有一部分的汁液流失,但在烹调过程中的汁液损失相比,解冻损失还是比较小的,因此,从营养上来说,冷鲜肉、冷冻肉和热鲜肉的营养价值没有太大区别,李春保说,老百姓觉得冻肉不营养也是误区。

讲口感冷鲜占优

“冷鲜肉相对热鲜肉和冷冻肉来说口感更好。”初听这个答案,记者还有些不解。

李春保解释道,动物刚刚宰杀后,肌肉中的糖原分解产生乳酸,伴随着乳酸的积累,肌肉发生收缩,生理上把这种现象叫做僵直。当肉的酸度达到最大时,肉也达到僵直的最大值,这时肉的口感最差。不过,在达到最大值后,僵直会下降,此时肉中

自身含有的蛋白酶的分解作用开始增强,使肌肉的组织结构变得松散,肉的嫩度上升了,口感也就越来越好,这个过程叫作“宰后成熟”。

不同品种的肉,宰后成熟期也不同。比如牛肉在宰杀后冷冻7天口感更好,猪肉在宰杀2-3天后口感更好,而鸡肉在宰杀后冷冻几个小时口感就很好。不过李春保提醒,消费者不需要买回肉以后再等这么长时间,因为这些冷鲜肉从屠宰到销售终端时,肉已经过充分的成熟,达到了食用时间。

肉吃不完别冻太长

现在市面上冷冻肉并不多见,但消费者常会人为造成吃“冷冻肉”——冷鲜肉快到保质期了还没吃完,很多人就把肉放进冰箱冷冻。

李春保说,冷冻仅能作为一种临时性的储存方式,建议冷冻时间不要过长,就家庭来说,十天半个月尚可,时间一久,口感就会下降得很厉害,吃起来会感觉肉质较老。

买芋头记得选根须少的

芋头,也称芋艿、毛芋,是秋冬餐桌上不可多得的一道美食。本期,我来讲讲芋头的挑选要点。

首先,观外表。其表面最好带一点潮湿的泥土,这意味着芋头是刚从地里挖出来的,比较新鲜。此外,芋头表面有一层毛皮,挑选时应该将毛皮拨开仔细看看表皮有

没有斑点、发霉腐烂等痕迹。

其次,掂重量。一般来说,越大的芋头质量越好。个头一样大的,掂一掂重量,越轻的芋头说明其淀粉含量越高,吃起来口感比较糯。较重的表示水分较多,口感和味

最后,看根须。一般来说,根须少、硬朗的芋头品质

比较好。用刀切开根须部位,切口处会有液体,此液体呈乳白色,比较黏稠,而且能够很快变成粉状固体,这也能说明其淀粉含量高,口感也好,质量上乘。根须部位一般会有很多凹下去带土的小洞,称之为沙眼。沙眼越多,说明品质比较优良,如果外皮很光滑说明口感一般。

饮食巧搭配

做菜时葱姜蒜椒可别乱放

葱、姜、蒜、椒,人称调味的“四君子”,它们不仅能够调味,而且能杀菌去霉,对人体健康大有裨益。但在烹调中如何投放才能更提味、更有效,却是一门高深的学问。

肉食重点多放花椒

烧肉时宜多放一些花椒,牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用,还能够

去毒。

鱼类重点多放姜

鱼腥气大,性寒,食之不当会产生呕吐症状。生姜既可缓和鱼的寒性,又可解腥味。做时多放姜,可以帮助消化。

贝类重点多放葱

大葱不仅仅能够缓解贝类(如螺、蚌、蟹等)的寒性,

而且还能够抵抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症,烹调时就应多放一些大葱,避免过敏反应。

禽肉重点多放蒜

蒜能够提味,烹调鸡、鸭、鹅肉的时候宜多放蒜,这样使肉更香更好吃,也不会因为消化不良而泻肚子。

白萝卜豆腐冬笋 鲫鱼有3个好搭档

俗话说“冬鲫夏鲤”,立冬以后,正值鲫鱼产卵期,肉肥籽多,滋味鲜美。

鲫鱼红烧、干烧、清蒸、做汤均可,但尤以炖汤最为普遍。说到炖汤,鲫鱼有3个好搭档,那就是白萝卜、豆腐和冬笋,用它们分别与鲫鱼炖汤,不但味道鲜,而且

营养好。白萝卜和鲫鱼炖汤有温中下气、健脾利湿的功效。这道汤还妙在“二白”食材上,白萝卜浸在奶白色的鱼汤里,让人看着就很有食欲。鲫鱼富含动物蛋白质、维生素D和钙,豆腐含大量植物蛋白质和钙,两者一起炖汤,不但味道好,营养还

互补。冬笋体积肥大,美味爽口,低热量、低脂肪、高纤维,用冬笋配肥美的鲫鱼炖汤,汤鲜醇浓,肉嫩笋脆。

提醒:

鲫鱼虽好,但并不适合所有的人,感冒发热期间不宜多食鲫鱼,阳虚体质和有内热症状的人也不能食用。

生活家二维码
微信号:shrbshj



“生活家”是本报副刊版面编辑为你精心编辑的另一“本”趣味读物。看服务资讯?有!热辣美女?有!侃生活窍门?有!品最新内涵段子?有!学前沿新知?有!还有各类线下活动等着你。关注我,给你好看!

