

霜降后,来一碗萝卜老鸭汤吧

□见习记者 姚晓晓

昨天是二十四节气中的第18个节气——霜降,也是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季的过渡节气。这个季节应该吃点什么呢?家住市区嵩山路的李丽做的一道家常美食“萝卜老鸭汤”最是应景。

10月23日,李丽告诉记者,每年的霜降时节,家里都会买来鸭肉做一顿美餐。“我的老母亲是非常热爱做美食的,这道萝卜老鸭汤就是跟母亲学的,因为鸭肉不仅富含蛋白质,还能健脾补虚。”说着李女士就给记者介绍起了这道美食的做法。

延伸阅读

霜降至,这样吃才健康

霜降之际,天气渐冷,养生保健尤为重要。那么宜平补的霜降该吃些什么呢?

鸭肉健脾 鸭肉不仅富含蛋白质,可及时补充夏季的过度消耗。性凉,滋阴养胃、健脾补虚。

柿子补VC 柿子营养价值

很高,所含维生素和糖分比一般水果高1倍~2倍。假如每人每天吃1个柿子,所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。

山药养胃 山药,又名淮山,有“神仙之食”的美名。从养生方面讲,霜降后人体容

味彻底挥发。

待鸭肉大火炖煮10分钟后,转小火炖煮1个小时后加入萝卜。“待萝卜熟了,最后加入盐调味后熄火,我本身口味比较偏爱清淡,所以都在炖熟后加盐。”李丽说道,“此时的老鸭萝卜汤既有萝卜清甜的味道,又有鸭肉的美味,荤素搭配,而且不腻,最主要的是比较适合这个季节。”

然后在砂锅内倒入凉水烧开,加入鸭肉和葱片和姜片,之后再加入料酒。“这时候就可以开大火炖了,待表面有一层浮沫后用勺子撇去,之后就可以盖上锅盖炖煮了。”李丽告诉记者,刚开始炖煮的时候不盖锅盖是因为要让鸭肉的腥



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

易气血两虚,正是食用滋补山药的最佳时节。另外,山药在健脾益胃、益肺止咳、降低血糖等方面有极佳的效果。

萝卜顺气 俗话说:“秋冬萝卜赛人参”。霜降之时多吃萝卜,有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀的功能。

食材大用

九种日常御寒食物

深秋寒冷,为了御寒要添加衣物,此外,饮食上也可以多吃一些能够御寒的食物。今天,就给大家分享一些御寒的日常食物。

生姜 生姜适用于吃了寒冷的食物之后,其能够驱走寒气,临幊上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等症,所以其在防胃寒上具有一定功效。

小米 小米具有降胃火,开肠胃,清热解毒的功能,有补虚损、健脾肾,清虚热,除湿利尿之功,能益脾和胃,可治脾胃气弱、食不消化。

红薯 红薯富含膳食纤维,具有阻止糖分转化脂肪的特殊功能,促进胃肠蠕动和防止便秘,在抵御胃寒上也具有一定的功效。

山药 山药富含18种氨基酸和10余种微量元素,及其他矿物质,所以有健脾胃、补肺肾、补中益,除湿

等功效。

板栗 板栗中的板栗子能够补脾健胃,补肾,主要功效为养胃健脾、补肾强筋,对人体的滋补等功能。

海米 海米又叫作虾米,其营养丰富,所含有的蛋白质含量是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍,并且这种食物适合冬季肾虚所导致的胃寒的人使用。

韭菜 韭菜性温,所以具有补肾,解毒等功效,抵御胃寒也是具有一定功效。

辣椒 辣椒具有的辣味,在《药性考》中记录:温中散寒,除风发汗,去冷癖,行痰逐湿。所以,其对于温胃,驱走寒气具有功效。

带鱼 带鱼富含脂肪、蛋白质、维生素A、不饱和脂肪酸等多种营养成分,其具有补气,养血,养肝等作用,对脾胃虚弱,消化不良者,具有有效的功能。晚综



白茶配红枣 养生又好喝

俗话说:“老白茶是个宝,喝了病毒全赶跑。”研究证明:一年四季中,人有一半的病是在春天得的。老白茶作为日常饮品,只要加一味食材(红枣),就能轻松搞定这些小毛病。

调查研究证实:老白茶其实是一味中药,祛风散寒,补血益气,寒冷的冬季喝点它再好不过,既能温暖身体,又能轻松祛病。

老白茶配红枣的煮法

在煮老白茶的过程中放入几颗红枣慢煮,别有一番滋味。

老白茶的醇厚温润,加上红枣绵糯饱满,茶汤里伴随着红枣的甜味,一方面提升了茶的香气,另一方面还有健胃补血的功效。白茶有去火清燥之效,而红枣补气,二者结合,性温热,滋胃气,体暖而御寒,正是适合冬日喝的养生茶饮。

具体步骤:

一、取5克老白茶(以寿

相关链接

红枣老白茶的功效与作用

1. 预防感冒: 如果在冬天受了风寒,喝一杯红枣老白茶,几分钟即可感觉微微出汗,比吃感冒药还好用。

2. 祛寒化痰: 老白茶能滋阴润燥,加上红枣不仅能驱走风寒,止咳化痰还可以滋阴润肺,改善无痰干咳。

3. 暖胃止泻: 喝老白茶可以止泻,配上红枣还可以起到温暖肠道,止泻润肠的作用。对冬季引起的久泻、久痢都有很好的改善作用。

4. 祛皱抗衰: 老白茶红枣能抑制面部黑色素,常喝能起到祛皱抗衰,美容养颜的作用。

5. 防动脉硬化: 冬季天气寒冷,动脉容易出现硬化,老白茶加红枣熬成粥能有效降低身体中胆固醇含量,防止因天气寒冷引起的动脉硬化。

6. 清肝明目: 红枣中含有丰富的胡萝卜素和维生素群,都是眼睛的必需品,配合老白茶饮用不仅清肝明目还可以改善肝血不足,视力下降。

7. 改善牙龈上火: 冬季天干,容易引发牙龈上火,老白茶红枣汤不仅能明显改善牙龈上火,还能固齿健龈,防止牙齿早衰。

蒜蒸南瓜



材料: 南瓜300克,姜片2片,大蒜6瓣,小葱3颗,泡椒7个,植物油15克,盐1小勺,生抽1小勺。

做法:

- 准备食材。
- 南瓜去皮后,洗净切

片,厚度大概1厘米左右。将切好的南瓜铺在碟子里。

3. 姜片、大蒜、小葱、泡椒剁碎;再准备2个泡椒切圈,1颗小葱切葱花。

4. 炒锅烧热,倒入适量植物油。放入姜、葱、蒜、泡椒末炒香。

5. 加入适量盐和生抽。

6. 倒入少许清水煮开。

7. 将炒好的调料铺在南瓜上。

8. 将碟子放入蒸锅里,冷水上锅,水烧开后再蒸8分钟左右。

9. 蒸好的南瓜取出,撒上泡椒圈,葱花即可。

咸蛋黄焗南瓜



材料: 南瓜290克,干淀粉1汤匙量,咸鸭蛋黄5个,食用油适量。

做法:

- 南瓜切成条状。
- 洒上干淀粉抓裹均匀。
- 锅中坐油烧至八九成热,下入南瓜条炸至1分半钟左右。
- 捞出备用。
- 咸鸭蛋黄碾碎成泥状。
- 另起锅坐少量油烧热后,倒入鸭蛋黄,小火炒至泡出大量泡状。
- 下入炸好的南瓜条翻炒。
- 待蛋黄都包裹在南瓜上即可出锅。

晚综

绿雪芽®
中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝

地址:海河路39号 电话:0395-3386888