

一碗羊肉汤 温暖你一冬

见习记者 姚晓晓

俗话说“秋冬滋补，来年打老虎”。今日立冬，也是冬日的第一个节气。天气渐凉，身体欠佳的市民更应该注重冬季养生。那么冬季应该怎么吃呢？市民张女士的一道当归滋补羊肉汤可得到了不少邻里的好评。11月6日上午，记者来到张女士家，来看看她是怎么煲这道汤的。

家住市区大学路的张翠平今年58岁了，家里的孩子都在外地，所以平时她闲来无事就爱在家研究美食。

“大多数人都知道冬天要吃一些温补的食物，特别是牛肉、羊肉这些常见的，尤其天一冷，我们就都爱喝口热乎的汤暖和暖和。每年冬天有邻居朋友来我家吃饭，而当归滋补羊肉汤就是他们必点的。”张女士告诉记者。

炖汤前先将当归、黄芪、

龙眼干、枸杞姜片等食材先备好，然后羊肉切块放锅内焯，同时锅内加入料酒和两片姜片除腥。“因为要炖汤，所以羊肉要剃大块，然后将焯过水的羊肉捞入砂锅内，再将刚备好的当归、黄芪、龙眼这些食材倒入砂锅。”张女士告诉记者，虽然砂锅炖起来比较慢，但为了最醇厚的口感她还是坚持用砂锅炖汤。

随后盖上砂锅盖大火烧开后转小火炖煮，“我一般炖羊肉的时候就是在转小火的时候把砂锅盖拿开几分钟，让烟气的效果。”炖煮一个半小时后，汤的香气也就飘散出来了。“这羊肉汤是原味的，喝的时候自己加盐，冬天手脚冰冷的朋友最适合喝这个汤了，加入的当归有活血补血的功效，黄芪可以提气，这么滋补的汤，冬天喝再好不过了！”张翠平对记者说道。

■ 温馨提示

羊肉味甘、性温，入脾、胃、肾、心经。在冬季，人体的阳气潜藏于体内，所以身体容易出现手足冰冷，气血循环不良的情况。按中医的说法，羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，实在是一举两得的美事。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

健康饮食

立冬吃这8种食物帮你排毒

“黄花独带露，红叶已随风。”《中国天文年历》显示，11月7日13时38分迎来“立冬”节气。此时节，朔风起，地始冻，水始冰，天气一天天变冷，肠胃容易受到寒冷空气的侵袭，导致功能下降，一些毒素堆积在体内，无法排出体外。除了正常的添衣保暖外，饮食上有哪些食物能清肠排毒呢？

糙米 糙米富含丰富的蛋白质、纤维素(是白米的2倍)、维生素B1、B2、B3等，能有效提高人体免疫力，促进新陈代谢和血液循环，帮助消化及清理肠胃。

木瓜 木瓜里的蛋白分解酵素、番瓜素可帮助分解脂肪，减轻肠胃的工作量。木瓜中的果胶成分还有清理肠胃的功能。

酸奶 酸奶除了有丰富的钙质外，还能调理肠胃内细菌平衡，刺激肠胃蠕动，防止便秘，减少肠胃疾病发生。

菠菜 菠菜能清理人体肠胃里的热毒，防治便秘。菠菜丰富的维生素含量能够防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症。菠菜还含有大量的抗氧化剂，既能激活大脑功

能，又可防止大脑老化。

木耳 木耳具有补气活血、凉血滋润的作用，能够消除血液里的热毒。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外，起到清胃涤肠的作用。

海带 海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能清除附着在血管壁上的胆固醇，使胆固醇保持正常含量。海带中的褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质，有助于排除毒素物质，阻止人体吸收铅、镉等重金属，排除体内放射性元素。

苹果 苹果对于健康最显而易见的效果是：促进肠道排毒——所含有的半乳糖醛酸、果胶，将肠道中的毒素降至最低；其中的可溶性纤维素，有效增加了宿便的排出能力。

花生 有调查研究表明：花生对于强健肠道有很好的效果。这是因为花生入脾经，有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。且其中独有的植酸、植物固醇等特殊物质，也会增加肠道的韧性，使抵抗外界侵袭的能力不断增强。 晚综



白茶不白，为什么叫白茶？

在中国的六大茶类中，白茶是工序最简单的一种。没有复杂工艺，不加以过多人工干预，白茶呈现出的是最接近自然的鲜甜口感。水灵灵的茶叶摘下来，经过日晒或阴干，自然萎凋然后干燥，就成了白茶。

之后，依然能满被茸茸白毫，根根分明，泡水之后更是剔透晶莹。白毫除了俺，它所含有的氨基酸能为茶叶带来一种独特的“毫香”，如雨后草地一般鲜灵，带来淡淡的回甘。

白茶的分类

白茶近几年才在国内得到发展，因此有不少人往往会分不清。按采摘品级分：银针、白牡丹、寿眉、贡眉；按产地分：福鼎白茶、政和白茶、云南白茶；按照新旧分：新茶、陈茶；按照形态分：散茶、饼茶。

白茶满披白毫，而茶毫一般出现在嫩芽或嫩叶上，茶叶越嫩，白毫越多。白茶的等级划分也与之相关。顶级的白毫银针全是嫩叶，毫香自然显露，其次是一芽一叶或一芽两叶的白牡丹，再次是以叶片为主的寿眉。

人们通常以为白茶的银针、白牡丹、寿眉是三个等级，其实并不严谨，特级的寿眉其实比二级的白牡丹的价

格、品质都要好。从银针到牡丹，再到寿眉，同等级别的情况下，价格依次从高到低，口味依次从清甜到浓厚。新下来的白茶是甜的，从舌尖一直到喉底，从唇齿一直到心间。好的白茶有明显的水果香气和淡淡的花香，茶汤干净自然，仿佛山林间的纯净空气就在鼻息之间。

白茶的保存

白茶有“一年茶，三年药，七年宝”的说法，所以许多老茶客多有存茶的习惯。另外也不乏有一些选择收藏白茶的朋友，所以白茶的存储就显得至关重要。那么究竟怎样的存储方式才最让人放心呢？

其中避光、防异味、防潮、常温是白茶存储中重要的步骤，直指白茶转化过程的控制问题。白茶转化的过程，就是其内含物不断分解、再反应组合的过程。外部条件可以加速、放缓、丰富甚至破坏这一过程。

一般来讲，三到五年的白茶口感最好，所以在前三年的存放过程中，资深茶友偏向于在南方建仓，加速转化，三年之后转移到北方，放缓转化。通过对转化过程中外部条件的把控，达到最佳转化效果。

有些茶叶，随着时间流逝，会产生奇妙变化，而这正是茶的迷人之处。而我们能够在漫长的岁月中，陪伴一款茶走过由新变老的历程，尝到它微妙的成长与变化，想想也是很动人。

晚综



清炒海带丝

材料：海带300克，香葱头1个，姜1块，蒜1头，料酒1勺，油、盐适量。

做法：

- 1.海带丝洗净切段，香葱头和蒜切碎，姜切丝，辣椒切段。
- 2.锅烧热倒入适量油，放入葱姜辣椒炒出香味。
- 3.放入海带丝翻炒均匀。
- 4.放入料酒和少许水翻炒。
- 5.放入适量盐继续翻炒。
- 6.炒至汁水差不多干了放入蒜末把火关掉。



清炒海带丝

7.利用余温翻炒均匀即可。

蒜蓉菠菜

适量。

做法：

- 1.蒜剥皮洗净，用刀切成蒜末儿。
- 2.菠菜洗净，根部切掉，控水备用。
- 3.锅内入少量油，放入蒜末炒香。
- 4.飘出蒜香味后，加入控过水的菠菜翻炒。
- 5.加入蚝油炒匀。
- 6.调入盐和鸡精即可。可以撒点白芝麻装饰。



蒜蓉菠菜

材料：蒜半头，菠菜500克，蚝油、盐、鸡精、食用油

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