

“抗霾”美食 你也能做

□见习记者 姚晓晓

一进入冬季，大家讨论最多的莫过于如何对抗雾霾天气。除了熟知的在雾霾天气时少开窗通风，减少户外活动，以及出门戴口罩之外，我们还可以在饮食方面下功夫，可以多吃一些清肺养肺的食物，比如冬瓜、莲菜、萝卜、白菜、梨等。

如果觉得这些食物单一的吃太乏味，就来看看家住大学路的刘玉琴女士，是如何将这些食物巧妙结合在一起的。12月4日上午，记者来到刘玉琴女士的家中，看看她如何搭配这些润肺美食的。

刘玉琴是一名退休工人，在家闲来无事就爱研究些美食方面的书。“遇到雾霾天气，

首先应该饮食清淡，多吃蔬菜水果，不仅润肺除燥，还能补充维生素。”刘玉琴说道。

银耳雪梨羹是大家众所周知的润肺美食，而刘玉琴在煲汤过程中又加入了罗汉果。“大家都知道罗汉果经常被大家拿来泡水，是清咽利肺、止咳化痰的首选，所以在雾霾天气里，煲汤的时候加入罗汉果再好不过了。”刘玉琴说道。

刘玉琴告诉记者，首先在煲此汤前，首先要把银耳泡发后炖煮半小时煮出胶质才能达到其排毒的效果；然后把罗汉果掰成小块，待银耳炖煮半小时后加入；最后放入雪梨即可。“使用罗汉果煲此汤还有一个好处就是罗汉果比较甜，糖分容易吸收，可以不用放糖。”刘玉琴说。

刘玉琴冬季在吃肉方面的非常的讲究，除了冬季常吃的羊肉外，平时还喜欢炖鱼汤，而在炖鱼汤的时候，刘玉琴则喜欢放入另一样食物，就是百合。“大家都觉得百合和鱼汤搭配有些不可思议，其实鲫鱼清热利水，而结合百合的安神之效，两者搭配在冬季是非常好的。”



生活窍门

除了大蒜,这些蔬菜也能杀菌

冬天温度低，要提高免疫力才能抵御各种冬天疾病。一些蔬菜有着杀菌的功效，除了大蒜外还有那些蔬菜杀菌效果好，能提高免疫力呢？

1.姜。所谓“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。生姜具有解毒杀菌的作用，生姜中的姜辣素进入体内，能产生一种抗氧化本酶，它有很强的对付氧自由基的本领。生姜提取液具有显著抑制皮肤真菌和杀来头阴道滴虫的功效，可治疗各种痈肿疮毒。此外，生姜还能加速消化道血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化。

2.韭菜。韭菜的独特辛香味是其所含的硫化物形成的，

这些硫化物有杀菌消炎作用，有助于人体提高自身免疫力。

3.洋葱。吃洋葱总感觉有一种辛辣的味道，这种物质可以起到杀菌的作用，杀菌素经由呼吸道、泌尿道、汗腺排出时，能刺激这些位置的细胞管道壁分泌，所以又有祛痰、利尿、发汗以及抑菌防腐等作用。

4.蒜苗。蒜苗含有辣素，蒜苗中的辣素对病原菌和寄生虫都有很强的“杀伤力”，其杀菌能力可以达到青霉素的十分之一，而且还可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

晚综



看懂这五点 学会品茶

白茶是我国茶类中的特殊珍品。因为白茶的成品多为芽头，满披白毫，如银似雪，所以得名“白茶”。白茶的历史十分悠久，迄今已有880余年了。然而说起白茶，你真正了解的有多少？

寿眉不白为什么叫白茶？

这要从白茶产品的体系发展过程来解释。白茶名称的由来，可能有两种情况。一种是福鼎发源说，按照这种说法，白茶最早的产品是白毫银针，因为茶芽满披白毫，所以称之为白茶。而后有白牡丹、寿眉，因为树种、工艺的统一性，白茶的名称也就沿袭下来了。

另一种是建阳政和一带发源说，这主要是《大观茶论》里提到的，不过我们考证过，这应该是菜茶树种的白化变种，叶体莹白，得名白茶，而后又以这种树种采制白茶，最初是小白茶，然后是大白茶、水仙白。

新茶煮着喝为什么会涩？

白茶刚刚成品的时候，茶多酚含量达到20%以上，多酚类物质会深刻影响白茶的色、香、味品质。茶多酚里含有一些具有收敛性的物质，比如儿茶素陈放转化过程中，茶多酚

的含量会逐年下降，白茶的口感刺激性也随之降低。煮茶可以充分释放茶叶的内含物，所以新茶在煮的时候涩度普遍高于老茶。

为什么要讲究树龄？

白茶中的氨基酸是由茶树根部提供的，根系越发达，茶青的鲜爽度就越高，就越适合用来制作白茶。所以，讲究树龄最主要的原因就是因为其发达的根系提供了上佳的茶青。

为什么新茶里有青味儿？

新茶的青味儿，是由茶叶中的青叶醇含量决定的。青叶醇的沸点较低，通过加温、摇青、水解等方式都可以有效降低甚至消除青叶醇的存在。而白茶的制作过程是强调低温的。所以在白茶制作过程中，去除青味儿的手段包括足时萎凋充分水解、堆积、炭焙等，还可以适当加入摇青手法。

多云雾的高山白茶更好喝？

高山茶，生长环境温度较大，有利于糖分的积累，但是日照过于强烈，茶多酚含量也会过高，从而造成苦涩度偏高。而雨雾茶由于同时具备的较大温差、适当的光照环境，所以鲜甜度非常理想，表现在口感上也就更加优秀了。晚综

延伸阅读

清肺小食谱

雾霾天可多吃绿叶和红黄色蔬菜，如菠菜、胡萝卜、南瓜等，补充维生素A，增强呼吸道黏膜的完整性，预防呼吸道感染。

推荐食谱：玉米胡萝卜排骨汤

做法：

1.玉米切小段，胡萝卜切



滚刀状，葱打结，姜切片。

2.锅里水烧开放入适量料酒后，排骨焯水捞出洗净备用。锅里放排骨、葱结、姜，并加入适量的水，大火烧开。

3.滴几滴醋，继续放入玉米和胡萝卜，烧开后转小火煮1个小时左右。放入适量盐调味即可。



涮煮一锅出 身子暖乎乎

天冷就要吃那些热乎乎，咕嘟咕嘟煮出来的食物，比如火锅、砂锅等等这些一锅出的美味，让人想想就觉得馋！还等什么？现在就把喜欢的食材一股脑放进锅里，涮一涮，煮一煮吧！

砂锅豆腐

材料：豆腐1块，香菇4朵，肉片适量，葱、姜适量，八角2粒，盐5克，郫县豆瓣酱1勺，生抽少许。

做法：

1.准备食材，香菇切片，豆腐切块。

2.可干烧砂锅置于热灶上，倒入植物油。

3.油八九成热时倒入葱姜片、八角和郫县豆瓣酱，炒出红油。

4.倒入肉片，炒至变色。

5.倒入香菇片，翻炒片刻。

6.加盐，少许生抽，翻拌均匀。

7.倒入豆腐块，不要翻动，豆腐容易碎。

8.倒入适量水，盖上盖子大火煮开转小火炖10分钟左右。

9.撒些香菜就可以上桌了。



砂锅豆腐

蟹味菇鲫鱼汤

材料：鲫鱼2条，蟹味菇130克，鸡蛋2个，盐少许，料酒1勺，葱、姜、橄榄油各适量。

做法：

1.鲫鱼去鳞打理干净，鱼背上切几刀。

2.蟹味菇洗净，葱、姜、料酒准备好。

3.将鱼用料酒、葱姜腌制

10分钟。

4.锅里适量橄榄油，冷锅入鱼小火煎，煎定型后翻面。

5.煎两个荷包蛋备用。

6.砂锅中加水煮沸，放入煎好的鱼。

7.加入荷包蛋煮至沸腾转小火10分钟。

8.加入蟹味菇炖15分钟，后期加盐调味即可。

晚综



蟹味菇鲫鱼汤

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