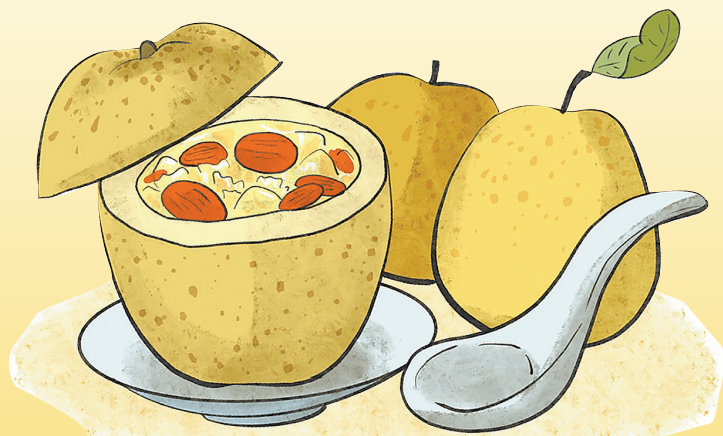


中招 流感这么吃喝



(CFP)

进入冬季以来,不少人出现了嗓子疼、咳嗽、发烧等流感症状。中医认为,流感的发生与人体正气不足和外邪侵袭密切相关。早在《黄帝内经》中就有“正气存内,邪不可干”的预防理念。日常可调理身体内在平衡,降低感染风险。当身体出现不适时,中医专家表示可用食疗的方法辅助缓解症状。



强体防病小方法

强体穴位操 每天花5分钟按揉三个穴位:按揉鼻旁的迎香穴,通畅鼻窍;按揉脖子后面的大椎穴,振奋阳气;按摩腿上的足三里穴,健脾和胃。

养生健身操 打一段舒缓的八段锦,有舒畅气机、扶助正气的作用。此外,天气好时适度晒太阳,也有助于提升人体阳气。

1. 症状表现:感冒初期,出现身痛乏力、咽喉痛、鼻塞、流黄鼻涕等风热感冒症状。

白萝卜蜜:将白萝卜洗净后用搅拌机打碎,加入适量蜂蜜即可。白萝卜有消食化滞、顺气化痰的作用;蜂蜜有润燥、解毒的功效。

柠檬薄荷茶:新鲜柠檬片和少量薄荷叶用开水冲泡,饮用前可加入适量蜂蜜。柠檬有生津开胃、化痰止咳的作用;薄荷有疏散风热、利咽的作用。

缓解症状食疗方

2. 症状表现:感冒初期,无咽喉痛、怕冷、鼻塞、流清鼻涕或白鼻涕。

生姜紫苏饮:生姜、红糖、葱白、紫苏加水熬煮后饮用,有解表散寒、调理脾胃的作用。

3. 肠胃型感冒:感冒的同时还伴有食欲不振、腹泻等肠胃不适的症状。

陈皮生姜茶:陈皮、生姜、红糖、紫苏加水熬煮后饮用,有温中散寒、理气健脾的作用。

4. 感冒咳嗽、黄痰

浙贝母炖雪梨:将雪梨中间掏空,

放入浙贝母,隔水炖约两个小时。有滋阴润肺、化痰止咳的作用。

5. 感冒咳嗽、白痰
花椒炖雪梨:将雪梨中间掏空,放入十多粒花椒,隔水炖约两个小时。有温中散寒、化痰止咳的作用。

此外,患风寒感冒时,以上茶饮需趁热喝。患胃溃疡等消化道疾病的人群慎用生姜。

在流感高发季,传统的防护措施依然有效,如佩戴口罩、勤洗手、保持室内通风等。(央视)

吃货

冬日治愈美味 暖心硬菜“驱寒补暖”



无水番茄牛肋排

冷风卷着落叶织就冬日序曲,味蕾总在此时渴望一份热气腾腾的慰藉。这几天,美食达人黄静家的菜单又更新了。她说,当酸甜汤汁浸透牛肋肌理,当椰汁的清甜浸润着喷香鸡翅与粒粒米饭,这两样暖食便能拼凑出冬日最治愈的滋味,让暖意从舌尖蔓延至心底,驱散所有寒凉。

不放一滴水 番茄自酿鲜汁焗牛肋

天冷的时候,回家能吃上无水番茄牛肋排,算是黄静私藏的“懒人撒手锏”。做法极其简单,把焯水后的牛肋排、大量番茄和洋葱一股脑放进电饭煲里,按下炖煮键就能当甩手掌柜。不额外加水,全靠番茄自身炖出的汁水将肉煨透。黄静说,虽然这是懒人菜,味道却一点都不敷衍。揭盖瞬间,浓郁的酸甜和肉香便填满整个房间,汤汁红亮浓稠,牛肉用筷子轻轻一拨就骨肉分离。

具体做法是:先将牛肋排焯水——冷水入锅,放入泡过血水的牛肋排,加料酒、姜片和葱结,中火煮沸后捞出,用热水冲洗干净表面血沫。接着处理配菜:4个番茄去蒂,底部画十字,放入沸水中烫约1分钟,去皮后切大块;一个紫洋葱切大块(可留少许后续使用)。然后,在电饭锅中放入1勺蒜末、番茄块、适量番茄汤底、洋葱块、牛肋排、3片姜、1个葱结和1勺料酒,关盖选择炖汤模式炖煮2小时。结束后开盖,加入生抽和盐搅拌均匀,盛出撒上葱花即可。



椰汁鸡翅焖饭

椰汁鸡翅焖饭 一锅喷香饭

周末期间,黄静还尝试第一次用电饭煲做椰汁鸡翅焖饭,味道出奇地好,一锅饭被老公和女儿迅速瓜分到一粒不剩。她用椰子水代替水来煮饭,还另外加了盐。饭粒吸足了椰汁,能吃出淡淡的清甜和清香,椰香和鸡肉非常配,有种吃椰子鸡火锅+海南鸡饭的感觉。一掀盖子,椰香、鸡油香、米香一起往外钻。而且,底下那层锅巴绝了,又脆又香,是煲饭的灵魂。

做法如下:首先,8个鸡翅中两面各划2刀,加入盐、蚝油、黑胡椒碎、料酒、姜片抓匀,腌制15分钟。接下来,将胡萝卜去皮,切成长条,电饭锅按下煮饭键并倒入食用油,油热后加入胡萝卜条翻炒30秒盛出,再倒入鸡翅煎至两面略微焦黄盛

出。大米淘洗干净后,加入没过大米一指节的椰子水,再加入盐搅拌均匀。最后,铺上胡萝卜片和鸡翅,煮饭完成后开盖撒上一勺葱花即可。

黄静说,焖饭如果搭配小青柠酱吃,更加清香解腻。自制青柠酱的做法也很简单,可以在料理机里先挤入一个青柠的汁水,放入大蒜、香菜、小米辣、线椒、生抽、清水、白砂糖,然后用料理机或者拉蒜器打成酱汁即可。(李尚)

LE HUO

LE HUO

