

自己动手烹制营养餐

随着天气越来越冷,患呼吸道感染的人越来越多。对于这些患者来说,在饮食上应当避免较难消化的食物。尤其是嗓子等局部症状较重的患者,更应避免吃刺激性较强的食物。这个时候,清淡、易消化的食物,以及含维生素C较多的水果,对康复有很大帮助。在此,就为大家推荐几道适合呼吸道感染患者吃的清淡营养美食。

家常面条：简单易做又开胃



呼吸道感染患者的饮食,不仅要有营养,还应清淡、松软、易消化。而面条是一种比较容易消化吸收的主食,患病期间适当吃,不仅可以增加饱腹感,还可以减少对咽喉黏膜造成的刺激。因此,对于呼吸道感染患者来说,面条是一种不错的主食。

在日常生活中,面条也是人们餐桌

上很常见的一种主食,许多人都会把普通的面条做得味美可口、花样多多,家住安益街的李怡就是其中之一。李怡一家人都酷爱吃面食,用她的话说,即使天天吃面,一个星期也可以不重样。于是,记者特请李怡为大家介绍几种做法简单的家常面条。

李怡告诉记者,她家最常吃的就是西红柿鸡蛋面,而且每次不仅面会吃光,连汤都要喝光。她说,做西红柿鸡蛋面所需食材很简单,只要西红柿、鸡蛋、面条、盐、鸡精、白糖、胡椒粉、香油、生抽、葱即可。做的时候,先将葱白、葱绿分别切碎,西红柿切丁,鸡蛋打散;然后,锅中热油,将鸡蛋炒熟备用。之后,锅中再热油,下葱白炒出香味,加入西红柿丁翻炒,炒出汁后加一点水,放入

鸡蛋一起翻炒,并放胡椒粉、盐、糖,翻炒均匀。最后,添水,水开下面条,煮一会儿,放鸡精、生抽、香油,煮至汤汁浓稠时,撒上适量葱花,即可出锅。

除此之外,阳春面也是一道简单易做又好吃的面食。李怡说,做阳春面,用猪油的话会更香更正宗,但如果家中没有猪油,就用芝麻香油代替。先将葱切成小段,与鸡精、盐、生抽、醋、芝麻香油、白胡椒粉一起放入碗中,调成酱料;锅中热油,浇到调好的酱料上,再加入热水搅拌均匀;锅中加水,烧开后放入面条,煮熟后捞出直接放进调好的酱汁里,拌开就可以吃了。

这两种面条的做法都很简单,如果病中的你没什么胃口,不妨试着做一下,相信会让你胃口大开的。(锦华)

清淡可口的家常菜



人在生病的时候,除了吃药治疗外,还要注意饮食。多吃一些清淡、有营养的食物,会帮助身体更快康复。尤其含有丰富维生素和微量元素的各种蔬菜,对身体健康有益。在此,记者就为大家推荐几道清淡又有营养的家常菜。

炒土豆丝是许多人喜欢吃的一道家常菜,而且土豆中含有的营养成分比较多,如多种维生素、花青素等,可以提供人体所需要的多种营养成分。炒土豆丝的做法很简单,先将葱末、蒜末切好备用,然后将土豆去皮切丝,用水清洗后滤干备用;之后,锅中热油,放入蒜末煸炒,再倒入土豆丝翻炒3-4分钟,放盐和醋,继续翻炒1分钟后起锅,撒入葱花即可。

香菇油菜也是一道美味可口、营养丰富的家常菜。其中,香菇的营养成分非常丰富,油菜则富含丰富的纤维素。先将香菇洗净,用小刀刻出花纹;再将油菜清洗干净,比较大的改刀成小朵。姜、蒜切末,半碗水中加入生抽、醋、蚝油、淀粉,调成汁待用。锅中加水,放适量食盐和香油烧开,放入油菜焯水约1分钟后捞出装盘。锅中热油,爆香姜、蒜末,放入香菇、盐翻炒,再加入调好的汁,边煮边翻动香菇,待汤汁浓稠时即可关火。最后,将焯煮好的香菇盛入放油菜的盘子里,香菇油菜就做好了。

此外,凉拌菠菜也是一道非常适合患者吃的家常菜。做法为,把菠菜用开水焯一下,加入少量芝麻油和食盐拌匀即可。

(一凡)

银耳雪梨汤：清甜不腻 软糯细滑

雪梨作为一种水果,不仅鲜美多汁、口感清甜,还有很高的药用价值,如润肺祛火、化痰解毒等。因此,每当人们出现了咳嗽或者感冒症状时,都喜欢吃一些梨或者是喝一点雪梨汤。尤其是银耳雪梨汤,口感软糯细滑,满满都是胶原蛋白,做给家人喝,暖心又暖胃。而且,这款汤清甜不腻,特别适合冬季饮用。

银耳雪梨汤的做法很简单,先将雪梨带皮洗净后切块,将红枣从中间对半切开,再将泡发的银耳撕成小朵

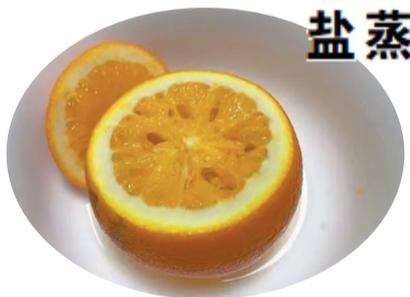
备用。用手撕的银耳边缘是不规则的,所以更容易出胶。之后,将撕好的银耳倒入一个小锅中,加入大约1600毫升左右的清水。水开后,大火将银耳煮上大约10分钟左右。在这个过程中,用筷子在锅中顺着一个方向,快速地搅拌3-5分钟,这是银耳快速出胶的关键。接着,根据个人口味的不同,加入适量冰糖。同时,将红枣倒入锅中,用筷子搅拌均匀,转中火再炖20-25分钟左右。

最后,将雪梨放入锅中,再放入一



小把洗净的枸杞,中火炖上10分钟左右就可以了。银耳雪梨汤煮好后,稍微焖一会儿再出锅,这样胶质会更浓郁。胶质满满的银耳雪梨汤好处多多,冬季喝它很合适。(孟维鹏)

盐蒸橙子：食疗偏方 缓解不适



呼吸道感染后,嗓子会有不适。为了缓解不适,人们除了吃药,还会找一些食疗偏方。近来,盐蒸橙子比较流

行,记者也特意上网查找了一下盐蒸橙子的做法,有需要的可以尝试一下。

做盐蒸橙子时,首先要彻底把橙子洗净,并放在盐水中浸泡20分钟,以去除橙子表面的果蜡。之后,橙子不剥皮,在顶部平切下一片,将少许盐均匀撒在橙肉上,并用筷子戳几下,以便于盐分更好地渗入。将橙子放入碗中,不用加水,直接放进蒸锅,盖上切下的橙顶,开始蒸。水沸

后,再蒸大约15分钟左右即可。蒸好的橙子,皮有一定的收缩,碗底还会有汁水流出。趁热喝下汤汁,并将果肉连同蒸出来的水一起吃下。

盐蒸橙子的做法不难,但在制作时橙皮一定要洗干净。另外,盐不要放太多,以免影响口感。当然,盐蒸橙子只是一个食疗方法,情况不严重试试无妨。如果病情严重的话,还是要吃药或是上医院。(孟维鹏)

■广告

2022《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

蒙度毛肚火锅

越懂火锅 越爱毛肚

花千树店:太和路与重熙街交汇处 电话:6204888
百盛店:清远西街百盛购物中心3楼 电话:19903526250

大同市餐饮饭店业协会
打造美食之都
弘扬美食文化

云冈酒业
Yungang wine

云冈黄酒

荣获2021年国际传统
发酵食品创新大奖 **金奖**

大同云冈酒业有限责任公司 (0352) 5520900

以味为本 匠心出口

云尚薯

食品加工厂地址:大同市云州区装备制造园区黄花产业园区内
直营店地址:大同市永宁街四十二校北侧约30米
电话:0352-8281890 13835212366