

咳嗽的“死对头”找到了,反复咳嗽,每天喝这汤,润肺止咳还化痰

这段时间,身边的朋友都陆陆续续变“阳”了,朋友圈里每天都有人晒出抗原“阳性”的图片,也有不少人在用自己的方式描述着身体出现的各种症状。我现在也是“羊群”中的一员,这个过程还是比较“难熬”的,首先是头疼,接着就是令人难忘的嗓子疼,真的是太疼了,有那么三天时间,喝水都要小心翼翼的,好不容易过去了,以为自己“好了”,却在夜里一次次咳醒,而这个咳嗽持续的时间更长,有的人三五天,有的人十几天还在咳。

我现在是在咳到了第3天,基本上已经很少咳了。我每天都会煮一些水果汤来喝,一天一大锅当水喝,每次喝完,喉咙里边都润润的,很舒服,尤其是想咳的时候,喝上一些,可以压下去。

这款汤还是老妈经常煮给我喝的,记得小时候每当到了秋冬的时候,北方这边的天

气特别干燥,容易刮风,很容易咳嗽。老妈就会隔三差五用雪梨和金桔给我们煮一大锅的汤,让我们喝上几碗,每次喝两三天,就不咳了。这几天咳嗽,我便想到了这个汤,于是每天都会煮一锅给家人喝。

金桔和雪梨是两种非常经典的“润肺”水果,并且是食药兼修的水果,金桔被称为是天然的“止咳果”,而雪梨则有着“百果之宗”的美称,用这两种水果煮水喝,味道清甜,一点点金桔的酸,非常好喝。滋润我们的肺脏,生津解渴,更有助于止咳化痰。所以“阳了”咳嗽别硬扛,多喝这碗汤,坚持喝,助力我们的身体快速恢复。下面就来看看做法吧~

1、准备十几个金桔,先把金桔顶部的梗剪掉,放到水中浸湿,接着抓一些食盐,涂抹到金桔的表面,然后反复揉搓,将表面的脏东西搓掉。这个加盐搓的步骤,也可以激发

出金桔的香味。每一个金桔都揉搓一遍后,我们再换清水洗净。

2、金桔全身可以入药,所以它的皮和籽都不要去掉,我们将其对半切开,这样在煮的时候更利于营养和汁水的释放,更容易煮出香味。

3、接着来处理雪梨,先把外皮上的灰尘洗掉,以免我们在削皮的时候将梨肉污染了。削好之后,再冲洗一遍,接着将梨肉切成小块,梨核的部分挖掉不要。梨肉可以稍微切得小一些,这样其中的香甜味可以更好地融入汤汁中。煮起来也更方便。

4、锅里加足水,把梨和金桔一起放到水里,这时候我们也可以加入一些冰糖一起煮,那么煮好以后,甜度会更高,就像吃水果罐头一样。不过冰糖也不要放太多,以免过甜。

5、我们开最大火,把锅内的汤汁煮沸,

接着转到最小火来继续慢煮,半个小时以后关火,然后我们继续焖十分钟,就可以盛入碗中享用了。由于梨比较寒冷,我们最好趁热喝,这样更舒服。

【小提示】

1、金桔在清洗的时候不能只用水简单一冲,而是需要用盐先揉搓一遍,再冲洗,这样才能将其彻底洗净,因为金桔我们是连皮一起煮并且食用的,所以一定要洗干净。

2、在煮汤的时候,水开以后,就要挑到最小火,将食材慢慢煮透,煮出营养。而大火的话,则会使锅内的汤汁快速蒸发,营养也会流失比较多。

3、煮好的金桔雪梨汤,最好在当天喝完,因为随着保存时间的增加,它的风味会改变,并且营养也会大打折扣。

如何做出好吃不油腻的家常菜? 这道菜这么普通,凭什么能上国宴

众所周知,自古以来,民以食为天,人们对美食的追求从未停止,始终处于研发、创新和创造的过程中。美食种类繁多,让人向往有温暖有回忆的美食,尤其是家常菜。而就家常菜而言,只要长做菜时间长了,掌握几个特色菜都会很容易的。

但是,要想从整体上提高自己的厨艺,达到烹饪美味的水平,就需要掌握中国烹饪的硬核法则。当然,所谓做出好吃的东西的标准就是能让自己和家人满意,偶尔在家招待朋友也能获得不少的好评。家的味道可以治愈孤独的心,但厨房里的小白每次想到做饭,就会头疼。

明明自己的做法和别人一样,为什么做出来的菜还是没能让人有食欲?就算放再多的调料,做几次的效果也总是不尽如人意。就以西红柿炒鸡蛋为例,这算是一道最普通的家常菜了,但有些人做的就索然无味,其实所有的步骤都一样,但是为什么会这样呢?

从学烹饪的朋友那里才了解到,要用锅

铲压西红柿,让它的汁液流出来,而且温度不能太高,这样才不会很快蒸发。这样鸡蛋可以吸收更多的西红柿的酱料,就形成了这道菜的口感。而广东的厨师喜欢在西红柿炒鸡蛋里再加一点番茄酱。这看似没必要,其实是因为现在的番茄品种和过去不一样了,加入适量的番茄酱可以弥补它的味道。

各大菜系也都讲究挂清汤,它是鲁菜的灵魂,所以自古就有“战士的枪、大厨的汤”这种说法。做汤的基本是用猪的前肘、腔骨、鸡腿、鸭腿,或者金华火腿,焗四个小时,然后把骨头拿出来,用纱布把汤过滤掉,这样就做成了第一道汤。

然后将鸡腿剁成肉末,加上少许葱姜末、少许胡椒粉和水调成肉糊继续加热刚做好的第一道汤,不断搅拌防止粘锅,大概半个小时左右,用鸡腿泥把第一次汤的油脂和杂质吸掉,然后再用纱布再过滤掉,这样第二道汤就完成了。

最后用鸡胸肉糊再重复上述的过程,就

可以炼制成晶莹剔透的肉汤了。鲁菜的厨师习惯用鸡腿和鸡胸肉挂汤,苏菜的厨师习惯用剁碎的里脊肉挂汤,但这需要重复上述步骤3到4次。我们著名的国宴菜,开水白菜,就是这样的清汤。

有人说炒茄子太费油了,油放得少了就不好吃,颜色也难看。那么,怎么做才好吃不油腻?从食材的结构来看,茄子内部像海绵一样,有很多肉眼看不到的孔,很容易吸收液体。如果用油炒,很快就吸收了,因此不知不觉就放了很多的油,而等到茄子熟了,油全出来了,看起来很油腻。

最好的解决办法是先破坏茄子的海绵结构,酒店里最常见的就是先炸,但是控制好油温很关键,不然还是会含油,再加上要半锅油,不太适合家庭操作了。推荐盐焗法,茄子切好后,撒上平时炒菜的量一样的盐,搅拌均匀,静置约20分钟之后茄子会明显缩小,同时会变得坚韧,说明海绵结构已经坍塌,后期炒的时候不会再费油了。

在炒绿叶菜的时候,要达到一个饭馆的

效果,需要用大火快速翻炒,八成熟时就得出锅,装盘后的火候就刚好,色泽艳丽、口感脆嫩。相反如果温度太低,蔬菜容易产生大量水分,就会变成煮菜,而且加热的时间长了,蔬菜中含有的叶绿素会变成脱镁叶绿素,就会变黄变黑。

葱油炼制的版本很多,区别在于加入的香料不同,这个可以根据个人喜好选择,不必拘泥于教条。个人有一个炼洋葱油的习惯配方,是洋葱、大葱、小葱、胡萝卜、香菜,将这些食材冷油下锅,然后小火慢熬,直到食材微微焦黄捞出。葱油还可广泛用于炒菜、凉拌菜、面条和馅料等烹饪中,并能起到很好的调味作用。

综上所述,中餐博大精深,如果一道菜一道菜的去学,会很容易前学后忘,而且每次做出来的味道都不稳定,关键是一辈子都学不完,这和学生做题是一个道理,所以一定要先了解做一类菜的规律和要领,然后自己做出自己的特色菜!



大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10:0pm / 周五~周六 12pm~11:0pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

6-123



北京烤鸭



韩式烤肉



中式火锅

热卖 \$35 招牌北京大烤鸭

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位



港式点心 拿手菜 首推 拿手菜



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼



欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122



yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

门店已经 试营业啦!



发美食秀,晒朋友圈八折优惠! 具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, Ubereats, Doordash, Fantuan

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com