

# 乐活·寻味



## 动动手 做个抗霾吃货

见习记者 何奕儒 记者 闫卫利

(资料图片)

最近雾霾较重,抗击雾霾,我们要做好打持久战的准备。如何养肺,让肺清清爽爽地过冬?我们为您搜罗了“抗霾食谱”,让你享受美味和养肺两不误。

### 1. 银耳百合小排汤

抗霾指数:★★★★☆

这道菜做法简单,品相淡雅。如果你是忙碌的上班族,这道菜很适合你吃。

下班回家,打开锅盖,把提前清洗好的适量银耳、百合、排骨一起放入锅内,加水,定好煲汤时间,你便可以看看电视、嗑嗑瓜子,待时间一到,一锅香气扑鼻的营养清肺汤便大功告成。汤出锅时,别忘了加入盐等调味料。

银耳和百合被称为“人体清道夫”,在冬季食用这些食物能润肺、养肺,有一定的抗击雾霾之功效。

### 2. 萝卜糕

抗霾指数:★★★★☆

冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。你或许不知,我们常见的萝卜,不只是一味“养生药”,还有清肺的功效。北方人爱吃的猪肉萝卜馅儿饺子、萝卜炖粉条咱就不说了,这里给大家介绍一道岭南美食——萝卜糕。

把腊肠切成丁,放入锅中翻炒,炒出香味后放入切碎的冬菇与虾米;等这些食材一变色,“主角”萝卜丝便可下锅了;放入盐、白胡椒、鸡精调味,等萝卜丝炒软后即可关火,倒入糯米粉搅拌(要是你喜欢软软的口感,可以少放些糯米粉),搅拌均匀后,把萝卜糕上笼蒸,一个小时后出笼。

萝卜糕既可以直接切成片吃,也可以煎着吃,酥软的口感,定会让你吃出幸福味道。

### 3. 鸭血毛肚汤

抗霾指数:★★★★☆

俗话说“血能洗肺”,鸭血有补血、解毒的功效,在雾霾天,做一锅热乎乎的鸭血毛肚汤喝,清肺又养胃。

先将鸭血切成片,余一下捞出待用,再把姜片、蒜片放入炒锅中爆炒,然后加入自己喜欢的火锅底料,添清水烧开。等汤熬出香味,放入鸭血、毛肚、黄喉、黄豆芽等同煮。为了防止毛肚煮老,影响口感,可以稍晚些放。

5分钟后你就可以开吃了。咬一块饼,喝一口汤,是不是不爽?

## 盆栽? 蛋糕!

记者 闫卫利  
社区特约记者 刘彩琴 文/图



花盆里有“土”还有花,“土”能吃,花能赏,吃完“土”,花盆还能接着种花。这是目前颇受年轻人喜爱的56° cake花盆蛋糕。

在新都汇二楼的一家店里,花盆蛋糕让我们眼前一亮,有红色的、黄色的、绿色的,康乃馨之类的花儿开得正艳。几个年轻人和我们一样被它们吸引,驻足围观。

“真漂亮呀,这明明是花和土,怎么会是蛋糕呢?”几个女孩议论着。这时又过来一个女孩,掏钱买了两盆,看来是老顾客。我们问她:“这蛋糕吃着咋样?”她说很不错,既好看又好吃,当礼物送人,一点儿也不掉价。这次她买两盆,一盆自己吃,一盆送给朋友。

我们也想尝尝花盆蛋糕的滋味,每盆29元,每人买了1盆,用袖珍铲子铲一块放入口中,原来上面的一层“土”是奥利奥碎,下面是慕斯蛋糕,入口香甜,细腻滑润,比普通蛋糕的口感好。还有一盆多肉“盆栽”,看着像仙人掌,居然能吃,外面一层散发出淡淡的抹茶香,咬一口,里面是巧克力,口感很好。

还有鸡蛋布丁,有抹茶味的、香草味的等。我们尝了两个芝士的,软软的、滑滑的,比蛋黄香,比蛋糕嫩,口感超好。

原来,不管是花盆蛋糕还是鸡蛋布丁,食材都是从国外进口的,难怪其味道这么好。

快乐厨房 信阳味道 特约  
地址:西工区玻璃厂南路  
市实验中学南隔壁  
订餐电话:0379-63266168

## 清汤锅底 做着简单 涮着清爽

记者 闫卫利 文/图

吃火锅,辣妹子见了红彤彤的麻辣锅底直呼过瘾,“惧辣族”却欲吃又止,清汤锅底无疑是“惧辣族”的最佳选择。

上周“晚报美食帮”到重庆小板凳老火锅宝龙总店(现已更名为small chair重庆小板凳老火锅)试吃后,吃货们对清汤锅底赞不绝口。这种锅底汤汁醇浓、清香宜人,连锅里漂的黄瓜片都被大家捞光了。

如此好吃的清汤锅底是怎么做出来的?小板凳伊川店的大厨秦师傅为大家揭开了谜底。

清汤锅底很好做。把新鲜牛骨、鸡架、猪肚洗净后余一下,换清水,加入姜片、葱段、香菇根,开大火熬30分钟左右,再用小火炖两个小时。

在锅里放入黄瓜片、西红柿片、胡萝卜片、金针菇、大枣、枸杞、盐、鸡精、味精,加入熬好的高汤即可开涮。

高汤要熬两个多小时,有些吃货可能没这耐心,秦师傅很贴心地给吃货们支招:可先用高压锅炖20分钟,再用普通锅炖40分钟,味道也不错。

秦师傅还给大家介绍了菌汤锅底的制作方法。把牛大骨、牛皮洗

净余一下,把老母鸡、鲫鱼处理干净,把香菇、茶树菇洗净,再将上述食材放入锅内炖,接下来的程序与做清汤锅底相同。

秦师傅说,清汤火锅与菌汤火锅的食用方法相同,要先喝汤,这样才能喝到原汁原味的好汤,对健康有益。

大厨有招 small chair小板凳店 特约  
地址:伊川县八一路  
与豫港大道交叉口向北70米  
订餐电话:60207788



请加“晚报美食帮”尝鲜、探秘

《洛阳晚报》的《乐活·寻味》版经常给吃货发福利,只要你加入“晚报美食帮”群(QQ:19078942),关注微信号:lywbch@sina.com,扫二维码(见图),就有机会成为幸运吃货。

预告:下期重庆小板凳火锅店厨师教大家做火锅蘸料,敬请关注。

美食发现 八百碗豫香楼 特约  
地址:新区金城寨街与政和路交叉口西50米  
订餐电话:65505275