

# 美食滋补在今天



## 百合银耳雪梨瘦肉汤

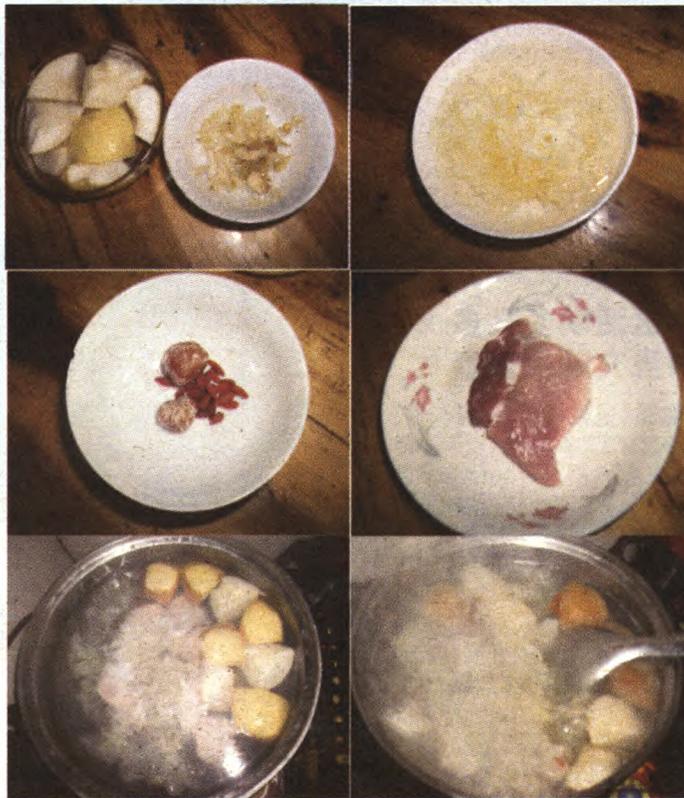
今年的雾霾天气,让人们深受其扰。通过饮食调节阴阳保持健康是行之有效且方便操作的。家里常备一些百合、银耳、雪梨这样的食材,可以方便制作美味的鲜汤,达到养生的功效。今天,市民学校就为大家带来一道滋阴润燥的美味——百合银耳雪梨瘦肉汤,以营养健康的饮食,开始幸福的一天。

### 食材功效

**百合:**甘凉清润,主入肺心,长于清肺润燥止咳,清心安神定惊,为肺燥咳嗽、虚烦不安所常用。

**银耳:**具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功效。

**雪梨:**味甘性寒,含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2,维生素C,胡萝卜素等,具有生津润燥、清热化痰之功效。



### 具体做法

**食材:**百合20克、雪梨一个、银耳1/3朵、瘦肉400克、蜜枣2粒、枸杞若干(以上配料均可依个人口味酌量增减)。

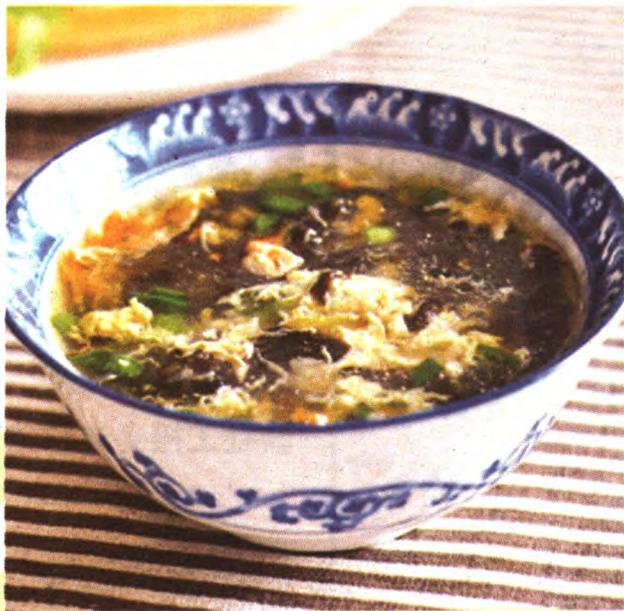
### 调料:

食盐

**做法:**1.将干百合和银耳分别用清水泡发。2.蜜

枣、枸杞清洗备用。3.瘦肉切块或切条准备好。4.将除了枸杞之外的其他食材全部放入锅内,加足量清水后用大火烧开。然后转用小火煲1小时。5.待雪梨煲到绵软时放入枸杞,待枸杞煮发后加食盐调味即可食用。

## 紫菜汤的“花样”喝法



### 紫菜的功用

紫菜属于海产红藻,叶状体由包埋于薄层胶质中的一层细胞组成,呈深褐、红色或紫色。紫菜除食用外,还可以入药,具有化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效。

紫菜中含有丰富的膳食纤维,可将肠道内的致癌物质排出体外,起到保持肠道健康、预防癌症的作用。此外,紫菜中含有胆碱,这对改善老年人记忆衰退有很好的作用。值得一提的是,紫菜中维生素A的含量比牛奶高67倍,维生素C的含量比卷心菜高70倍,蛋白质含量比鲜蘑菇高9倍。由此可见,紫菜是一种十分有益于人体健康的食品。

### 常见紫菜汤盘点

紫菜中富含多种营养成分,做汤饮用是最易吸收的一种食法。由不同原料组成的紫菜汤,既美味又有营养,还能对治疗某些疾病起到一定的作用。下面就为大家介绍几款常见的紫菜汤。

**1.紫菜虾皮汤:**紫菜虾皮汤能起到既补碘又补钙的作用,适合缺铁性贫血、骨质疏松症、动脉粥样硬化和高血压的患者食用。此外,长期食用紫菜虾皮汤还可以使女性更年期综合征的症状减轻,并对男性阳痿有一定的治疗效果。

**2.清肠紫菜汤:**由紫菜和香油制成的清肠紫菜汤,具有缓解和祛除便秘的作用,特别适合老人和儿童食用,可达到清肠排毒的效果。

**3.紫菜海带汤:**紫菜加海带再辅以冬瓜皮和西瓜皮做汤,有祛脂减肥、健美身材的作用,适合肥胖症的患者经常食用。

**4.紫菜海带瘦肉汤:**紫菜海带瘦肉汤具有滋阴清热、化痰散结、延年益寿的作用。此汤适合头晕目眩、烦躁失眠、痰稠难咳和皮肤色素沉着的患者食用。

**5.紫菜番茄汤:**番茄中含有大量的维生素C,可以促进人体对紫菜中铁和钙的吸收,所以紫菜番茄汤适合缺铁性贫血和缺钙的患者食用。

## “重拾”传统文化



### 文房四宝

“文房”之名,起于我国历史上南北朝时期(公元420~589年),专指文人书房而言,以笔、墨、纸、砚为文房所使用,而被人们誉为“文房四宝”。最早的毛笔,大约可追溯到二千多年前。毛笔之源一般人都以为是秦代的蒙恬,但考殷墟出土之甲骨片上所残留之朱书与墨迹,系用毛笔所写。由此可知毛笔起于殷商之前,而蒙恬实为毛笔之改良者。在人工制墨发明之前,一般利用天然墨或半天然墨来做为书写材料。墨的发明大约要晚于笔。至汉代,终于开始出现了人工墨品。从目前出土古纸自身的年代顺序,可以分别排列为:西汉早期的放马滩纸,西汉中期的灞桥纸、悬泉纸、马圈湾纸、居延纸,西汉晚期的早滩坡纸。砚之起源甚早,大概在殷商初期,笔墨砚始以粗见雏形。刚开始时以笔直接蘸石墨写字,后来因为不方便,无法写大字,人类便想到了可先在坚硬东西上研磨成汁,如石玉、砖、铜、铁等。

## 最常用的英语口语集锦(十九)

- 456. His talk covered many objects. 他的报告涉及很多课题。
- 457. I fear that he drinks too much. 我担心他喝的酒太多了。
- 458. I have my hair cut every month. 我每个月都理发。
- 459. I want to have a part-time job. 我想有一份兼职工作。
- 460. I'm sorry to have bothered you. 对不起,打扰你了。
- 461. It is not so easy as you think. 这事没有你想象的那么简单。
- 462. Keep your temper under control. 不要发脾气。
- 463. Lying and stealing are immoral. 说谎和偷窃都是不道德的。
- 464. My efforts resulted in nothing. 我的努力毫无结果。
- 465. My false teeth are stuck to it. 我的假牙还在上边呢。
- 466. She is a composer for the harp. 她是位写竖琴曲的作曲家。

“最常用的英语口语集锦”内容由区外事办提供