

# 常吃四道“抗感菜” 这个冬天不感冒

□本报记者 程菊梅

如何提高抵抗力，从而不被感冒“青睐”绝对是这个寒冬值得关注的课题，其实除了加强体育锻炼外，饮食的调理也很重要。这本不是一个复杂的问题，只要营养均衡，我们平时吃的家常菜就可以轻而易举地做到。下面我们就来细数一下哪些是可以提高抵抗力的“抗感菜”。



## 胡萝卜山药炖羊肉

胡萝卜能提供丰富的维生素A，可促进机体正常生长繁殖，防止呼吸道感染与保持视力正常，治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时还能增强人体免疫力和抗癌的作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。

**做法：**将羊肉300克切块焯水，胡萝卜100克洗净切块，山药50克洗净切块，姜10克切片待用。净锅上火，放入羊骨汤、姜片、胡萝卜、山药、羊肉，大火烧开后转小火炖45分钟调味即成。



## 蘑菇炒油菜心

油菜心中含有丰富的钙、铁和维生素C，其中所含的维生素C比大白菜高。而蘑菇的有效成分可提高机体抵御各种疾病的免疫力。

**做法：**将蘑菇200克洗净，去蒂，入沸水锅中略焯，捞出沥干后切块；油菜心200克洗净后对开切，放入热油锅加精盐适量，味精少许翻炒熟透，起锅整齐排于盘内；锅加油烧热，放入蘑菇煸炒片刻，加入绍酒、精盐、味精烧至入味，淋上麻油，起锅盖在油菜心上即成。

## 豆干炒芹菜

近年来诸多研究表明，芹菜是一种具有很好药用价值的植物。含有丰富的铁、锌等微量元素，常食芹菜可清咽利胆、祛风散热、清肠利便、止咳、利尿、明目。豆干营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的



多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，其消化吸收率在95%以上。

**做法：**芹菜洗净切条，豆干头天晚上用水泡上，第二天拿出用清水冲洗，然后切片、切条均可；干辣椒切小段、姜切细条。炒锅倒油，油热下豆干小火慢炒。豆干稍炒后，将干辣椒段、姜一起放进去略炒。再将芹菜段倒入锅中，大火快炒，加适量盐调味，炒至芹菜熟了即可。

## 杂粮粥

据营养学家分析，五谷杂粮比起精制的面粉和稻米，其营养价值更高，并具有防癌抗癌之功效。如果患有糖尿病的老年人，只需将粥煮到刚能咬得动，就不易造成血糖升高。

**做法：**将黑豆、黑米各14克，小米、绿豆、红豆、薏仁、糙米各34克以清水彻底洗净。然后将这些原料泡水，至少要泡4小时。锅内放入所有原料加水，大火煮开后，转小火熬煮1.5小时。煮好后，加入适量白糖，即可食用。⑨4

坤記  
KUNJI TASTE 味道

## 坤记·味道 掀开神秘盖头

一生的经历鲜活地讲述了耐人寻味的不朽食话，一部《舌尖上的中国》精彩地演绎了九州大地的饕餮美食，回忆、回味、感慨。多少个不眠之夜，回眸那逝去的岁月；多少次心潮澎湃，表达一种由衷的敬意；多少回苦思冥想，实现一个多年的夙愿……终于在农历壬辰之年夏月，一个餐饮人和一个策划人再一次携手，为了一个想法、一个夙愿、一个情缘，一个崭新的品牌再一次在南都帝乡悄然诞生，他就是坤记·味道，一家位于仲景路东范蠡路核心地段精心策划的时尚概念餐厅。

坤记·味道时尚概念餐厅，以流行时尚和经典传统的制作手法碰撞为焦点，展现中国美食“色、香、味、型、礼、情”等各方面的动人品质；同时，以“美味、回味、真味”为核心，展示不一般的中国味道。

坤记·味道时尚概念餐厅，将以现代超前的理念、精致丰富的菜品、时尚优雅的环境、经济实惠的价格、亲切舒适的感受给您一个耳目一新的感觉，领跑南阳时尚餐饮。坤记·味道时尚概念餐厅，将于元月解开神秘面纱，靓丽呈现，精彩值得期待！

咨询电话 63771166/77/88

大汉王朝餐饮公司旗下时尚中餐  
连锁品牌加盟连锁 / 服务监督 / 质量投诉：4006-0377-01 ⑨8

## 老陕西 羊肉泡馍

羊肉泡馍是陕西名食的代表。它烹制精细，料重味醇，肉烂汤浓，肥而不腻，营养丰富，香气四溢，诱人食欲，食后回味无穷。而在南阳的老陕西也可吃到味道正宗的羊肉泡馍。和南府烧鸡、烩面、卤羊肉一样是食客热捧的必吃美食。

羊肉泡馍，乍一看，制作好像并不复杂，但实际上，羊肉汤的熬制、羊肉的加工、馍的软硬、煮馍时的火候，甚至馍块的大小，都十分讲究。为此老陕西精雕细琢，在汤肉、馍和配菜的制作上精益求精，反复推敲熬煮时间、温度高低、营养搭配等，从而制作出地道美味的羊肉泡馍。

据老陕西的厨师介绍，一碗高水平羊肉泡馍的制成，需要厨师和食客的紧密配合，对羊肉泡馍一往情深的人都知道，一碗加工好的羊肉泡馍摆上餐桌以后，最不能干的一件事就是拿着筷子在碗里乱搅和，正确的吃法是从碗边儿开始，一点一点地蚕食。这样吃的好处是，能够始终保持羊肉泡馍的纯正味道和恰当温度，给人完整的口感享受。另外，在视觉上也不至于太有碍观瞻。⑨8

仲景店：南阳市仲景路防爆电气研究所对面

清阳店：南阳市七一路东头十二小向东50米

建东店：南阳市建设东路地税局对面 电话：114 转

## 爱尚姐姐圣诞新品惊艳亮相

圣诞节很快就要如约而至。圣诞红靴、圣诞树(雪)蛋糕、圣诞冻点、奶霜蛋糕、姜饼干……爱尚姐姐“GO! Christmas”大型新品推介火热进行中!

### 三款蛋糕很惊艳

不眠的平安夜，欢乐的海洋，圣诞西点让你的聚会high起来!

**“圣诞树”蛋糕：**微酸的黑樱桃混合淡甜的鲜奶油、浓郁的巧克力融入绵软的蛋糕胚，抹上酸甜的果泥，香脆的坚果碎，完美的口感经得起您的挑剔。

**“圣诞雪”蛋糕：**清爽的杨枝甘露夹心蛋糕胚，搭配香滑浓郁的巧克力、奶油，配以各色水果，为你演绎惊艳的圣诞味道!

**奶霜蛋糕：**本来就松软细密的戚风蛋糕被注入了蛋黄牛奶的馅心，只有这样的好口味才能让你心花怒放!

### 精致西点更新潮

**圣诞冻豆腐：**轻柔的奶油，酸甜的草莓，用思恋的红豆点缀，圣诞节的甜蜜和惊喜都缠绵在唇齿间!精致冻点还有香草凤梨、红酒洋梨、柠檬水果塔、焦糖咖啡奶酪塔等。

**圣诞红靴奶酪：**去年卖得火热的圣诞节红靴奶酪今年强势回归，一起和他重温幸福的时刻吧!

**姜饼干：**小麦粉加姜汁缔造超爽脆的姜饼干，它是圣诞节的必备品!

即日起至12月25日，购圣诞节蛋糕一个，送桂花雪梨暖手茶一瓶；购冻点或奶霜蛋糕任一个，均送圣诞节姜饼一袋；预定圣诞红靴(送魔豆)，赠送心意卡一张。详询各店。

美味热线：63398699  
63161899 63785366

(甜甜)⑨8



## 顶级音响助力畅歌 KTV

南阳唱歌会所众多，唯畅歌 KTV 一枝独秀。该店较之其他 KTV 究竟有何不同?面对顾客，它又会展现出怎样的不俗魅力?

位于工业北路兴达花园向南100米路东的畅歌 KTV 是南阳第一家采用国际顶级视听音响设备、高端数字电脑点歌系统的唱歌会所：音响设备均由

DAM 音响公司特别制定，并邀请国家级调音师、清华大学建筑声学系教授对全场设备配置调试。在畅歌唱歌，麦克风与音箱干扰的交流声绝对不会出现。只要五音不是太差，每个人唱的水平都好像专业歌手级。除此外，畅歌的四档伴音里还有一档叫做“魔音”的效果，就是不需要很大力，也不需要五音俱全，

同样能把歌唱到无懈可击。音响的放置也颇为考究。包厢音响离地面不得低于240cm，否则声场将扩散不开，形成“茶壶煮饺子——倒不出来”的感觉。包厢音响悬吊于包厢1/4处，否则声场将出现大面积的重叠或盲区。音箱面向下倾斜41度，这样可以将声场直达在座宾客的耳膜，不会失真。电话114转

金悦读

尚美食