

最近身边有很多朋友都成了“小阳人”，他们有的嗓子吞刀片、也有的咳到想吐...我现在还“阴”着，可能和我冬天坚持吃一道美食有些关系。我把这个方法教给了身边的几位朋友，他们吃了都觉得嗓子舒服些了，真的太棒了。我说的这种食物不是梨子，也不是金桔，而是萝卜。您看到这篇文章有福了，赶快收藏起来试试看吧，照着做，助力快转阴！



头条 @会吃的荷包

白萝卜怎么吃好？

萝卜的吃法有很多，萝卜汤、酱烧萝卜、萝卜丸子、糖醋萝卜等，而我要教给大家一种萝卜的做法，它可是个流传百年的小验方，它就是：蒸白萝卜。

每年冬季，我家每周都会这样吃白萝卜，大人、孩子和老人都能适量吃。提醒您，想蒸出好吃又有用的蒸白萝卜，要在白萝卜里要加点料，到底要加哪些食材呢？我会在制作步骤中为大家仔细讲解！赶快收藏了。



白萝卜切掉头尾，再平均切成四份。蒸白萝卜时咱们可以把萝卜皮削下来，这样口感更好，阳了的小伙伴吃起来会更舒服一些。削下来的萝卜皮千万别扔，可以做个凉拌菜，搭配粥来吃挺清爽的。我用花刀削的白萝卜皮，这样更漂亮，如果没有的话，用削皮器削萝卜皮就可以了。



头条 @会吃的荷包

在白萝卜段的中间位置，用小勺挖出一个槽来，挖得稍微深些，这样空间更大，可以酿入更多的食材，但注意不要挖漏了

。把四块白萝卜都挖好，白萝卜渗出的萝卜汁不要倒掉，就留在萝卜盅里即可。



咱们再取一段白萝卜盅，在里面放上一些泡好的百合干、剪成块儿的红枣和老冰糖，倒入少许清水。

白萝卜

和百合干

搭配在一起蒸着吃

，可以起到清润肺部的作用，食用后

喉咙舒服

，助力快速转阴。提醒大家，颜色太过洁白的百合干，且闻上去有酸味或其他异味都有可能是经过硫熏处理的。百合干表面偶尔有些小黑点是正常的，这是在采摘时留下的痕迹，恰恰说明它是没有经过硫熏过的。



蒸白萝卜时，咱们也可以放银耳。把银耳、红枣和老冰糖一起放入萝卜里，再加入少许清水就可以了。银耳同样属于白色的食材，非常适合干燥寒冷的冬天，尤其是这个特殊时期，

想快速恢复转阴，更要多吃些

这类清润的白色食材。

提醒大家，银耳的颜色不能过于洁白，闻起来有刺鼻味道的银耳有可能被硫熏过。



很多人认为冬天要多吃些梨子，没想到我们把白萝卜上锅蒸一蒸，作用这么厉害，身边的几个朋友吃了都觉得嗓子舒服很多，呼吸也顺畅了，助力快速转阴，太棒了，您也收藏起来试试看吧。

蒸白萝卜的做法您学会了吗？

也请您把这篇文章分享给身边的朋友和亲人，或许这是大家正需要的呢，感谢您的分享！