

雾霾天，躲在家里清清肺

最近几天，全国很多省份都遭遇雾霾天气，路上行人都口罩掩面。即将到来的周末，我们还是躲在家里，动手做做茶点，品品茶，欣赏一下窗外的“仙境”吧！

今天，Miele 厨房教大家几款好吃易做又清肺营养的茶点，预热好你的蒸炉，我们开始吧！

萝卜糕是台湾人最地道的家常食物，口味单纯、口感柔嫩。白萝卜可以清肺润喉，是中医食疗经常选用的。其中含有的辣味成分可抑制细胞的异常分裂，进而预防癌症发作，萝卜还有杀菌、增进食欲和抑制血小板凝集等作用。雾霾天气吃萝卜糕，再好不过了。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjvip lounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzvip lounge@cn.miele.com

原料

白萝卜 750g，稻米粉 600g，腊肠 150g，虾米（开阳）100g。

调料

糖 28g，盐 15g，胡椒粉 5g，马蹄粉 56g，澄粉 56g，太白粉 18g，香油 45c.c。

烹饪方式

- 1、将白萝卜洗净、削皮，切片后切成丝，置入大碗中，加入 1200c.c.的清水，以 100°C 蒸 10 分钟。
- 2、稻米粉、糖、盐、太白粉、马蹄粉、香油，用 600c.c.的清水拌匀成米浆。
- 3、将腊肠、虾米切成小丁备用。
- 4、取出大容器放入米浆，将蒸好的白萝卜丝和热水一起冲入米浆，立即拌匀成糊，放入腊肠和虾米拌匀，再倒入蒸盘内，置入蒸炉以 100°C 蒸 40-60 分钟，依厚度而定时间。

Tips:1、上述材料比例所调制的萝卜糕浆正好能填满一个无孔蒸盘。2、蒸熟后之萝卜糕，亦须于室温中待凉后才会比较紧实。3、暂不食用的萝卜糕可冷藏，但不宜久藏，容易腐坏。

这款素菜蒸饺馅料由多种蔬菜组成。马蹄，有止渴、消食、解热功能；咳嗽多痰、咽干喉痛、消化不良之人食用可润喉清嗓。竹笋能清热化痰、解渴除烦、清热益气。香菇含有双链核糖核酸，能诱导产生干扰素，具有抗病毒能力。几款蔬菜搭配在一起，有清热解毒，润喉清肺的功效。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjviplounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzviplounge@cn.miele.com