

国家帮助我们抵御了3年的病毒，随着疫情政策放开后，我们要开始对自己的健康负责，全国陆陆续续出现“小阳人”，是意料之中的。如今的病毒相比较于三年前的病毒已经温和了很多了，但是一旦感染，我们可能会面对“高烧不退、肺部不适、恶心呕吐、喉咙疼痛”的情况。



对于已经“阳”了的朋友，我们在饮食上要学会忌口！比如发烧的时候少吃香蕉，喉咙痛的少吃辛辣的，肠胃不适的少吃凉的。还有就是我们在吃药后少吃发物，避免引起急性过敏，加重感染后的身体不适。

在疫情爆发期，如果不小心“阳了”，建议：少吃发物，多吃这3样，增强免疫力，助力身体恢复。



2.锅内烧水，豆腐冷水下锅，加入一勺食盐入低味，水烧开后把豆腐倒出来，用清水冲洗干净。



4.水烧开后，打去锅中的浮沫转为中火，淋入适量的水淀粉，增加汤汁的浓度，一边搅拌一边倒入鸡蛋液，最后淋入一点芝麻香油，美味即成。



2.准备一个雪梨，去除梨核，切成片；冰糖30克放入碗中，加入适量的桂花酱；再准备适量的米酒备用。



3.1个小时以后银耳羹已经起黏，把米酒倒进去，让酒糟的香气和银耳羹充分融合，美味即成。



2.在江米盆中倒入适量的水，水量没过一指即可，把红枣和江米一同放入蒸锅中，盖上锅盖，中火蒸制半个小时即可，把江米蒸熟。



4.每一次烧开都要往里面加水，以此来控制汤的温度，目的是让豆子软面的同时保持完整的外型，这样浸出来的红豆汤颜色才红润鲜亮，一直保持这种似开非开的状态，小火慢慢炖40分钟。



6.这根据自己喜爱的稠度勾入水淀粉，经常搅动锅底以免糊锅，最后出锅前再撒一把熟的白芝麻，搅拌均匀即可出锅，这道香甜浓稠的八宝粥就做好了。