

## 齐鲁晚报大篷车之喜旺大讲堂

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
喜旺食品有限公司“社区健康大讲堂”走进张店城市风景小区,讲解春节期间饮食常识  
喜旺专家推荐多种健康菜单

12日,本报联合烟台喜旺集团开展的“社区健康大讲堂”在张店城市风景小区举行,为居民带去健康优惠年货,邀请专家为居民讲解过年期间的健康饮食常识,并为居民带去羊年祝福。

相关链接

喜旺集团:  
多次参与  
肉类行业法规制定

喜旺集团成立于1996年,主要从事低温肉制品的加工及销售。发展至今,喜旺集团已成为全国最大的酱卤肉制品生产基地,是全国首批“世界肉类组织成员单位”,是国家认定企业技术中心,是国家农产品加工技术研发专业猪肉领域分中心。喜旺集团承担了国家“十一五”、“十二五”科技攻关计划,国家农业部948计划,国家科技部星火计划等重大科研项目,公司科研中心是山东省科技厅唯一认定的“山东省中式肉制品加工工程技术研究中心”,是“山东省企业技术中心”。

喜旺集团申请国家专利20余项,其中多项专利转化技术成果被鉴定为“国际先进”和“国内领先”。基于在肉类行业的先进管理经验,喜旺集团多次被国家有关部门确立为国家行业法规标准的制修订单位。

火腿健康吃  
煲汤清蒸可保营养

火腿是最普遍的熟食即食肉类,在用火腿做菜前,一定要把火腿处理一下。

先切一段火腿,需要多少切多少,再把火腿用温水洗一下,同时把火腿表面的一层东西刮掉,用清水洗干净,然后切丝,或者切片,最好细一点薄一点。

火腿一般是不能用来炒的,炒会破坏其中的营养成分。最常用的方法是用来煲汤。比如冬瓜汤、豆腐汤等等。总之不管什么汤都可以放。这样能够使汤很鲜美,冬天可以烧火腿香菇(干的那种)冬笋粉丝(豆腐)汤,既好喝又养生。

另外,火腿可以用来蒸。火腿一定要切薄,而且最好能和善于吸油的豆腐等食材一起蒸。有一款蔬菜叫火腿扣百叶,既方便易做,又营养丰富。具体做法如下:把火腿切薄片,均匀放在碗底(小碗)。再把百叶切丝,放如碗中压实,倒入少许料酒,一点点就够了,然后上锅蒸。蒸半小时左右,要吃的时候,把菜用小碗反扣在盘上就可以了,既香又有嚼头。

鑫盛城市风景物业:  
健康优惠是首选  
希望活动再来

“快到春节了,为了预备年货,很多市民都开始了行动,但是如何度过一个愉快健康的春节则是市民普遍关注的问题。”张店鑫盛城市风景小区物业信实物业管理有限公司一位负责人介绍说。

据了解,鑫盛社区对春节期间的居民健康非常重视,社区内的电子屏上也定时更新最新菜价,为市民选购年货提供参考。同时也在社区举办健康讲座活动,此次齐鲁晚报的“社区健康大讲堂”便正好符合了他们的需求。”一直以来,都希望能有专家为居民讲一些春节健康饮食的知识,这次活动不仅带来了优惠年货,而且还推荐健康吃法和居民春节养生常识,这都是非常实用的。”该负责人补充说。

“不过,只可惜活动仅有一天,希望齐鲁晚报能够继续举办这样的活动,将更多的便民利民信息带给市民。”该负责人说。

本报记者 刘光斌



小区居民纷纷前来购买喜旺产品。 实习生 李洋 摄

本报记者 刘光斌 通讯员 马孝进

## 优惠年货送到市民家门口

张店城市风景小区是本次活动的最后一站,有不少市民在了解之后,都争先来到现场抢购年货。“听说已经好几场了,反映都非常好,所以赶快来买一点尝尝,希望活动以后继续举行。”路过风景小区的市民吴先生径直来到促销点,问好了价格,买了两斤散装烤鸭。

“活动举办以来,很多市民向我们反映,一到过年置办年货的时候,总会被市场上五花八门的商品促销给迷惑,到底哪些是可以信任的,往往说不清道不明。”喜旺集团的工作人员介绍说,商品的公信力是由市民决定的,这几天的活动得到了很多市民的大力支持,这种肯定让他们非常感动。

“今年小年时,儿子孙子都

回家看我们,桌上便切了一盘喜旺酱肉。快过年了,再买点喜旺产品,为年夜饭做准备吧!”居民赵先生领着自己的孙子参加了此次的活动,孙子挑好喜欢吃的火腿和香肠之后,撕开包装就开始“尝鲜”,嘴里一个劲儿地说好吃。“质量好,孩子喜欢吃比什么都强。”赵先生介绍说,与商超价格相比,此次喜旺集团为居民准备了九折优惠券的喜旺产品。其中烤鸭每斤9.9元,烧肉每斤28.9元,脱骨猪蹄每斤38.9元。“这些基本上都是淄博地区居民过年常备的年货品种,让利于民,同时为市民传授一些健康养生知识,也能让市民在忙年中有个好心情。”喜旺的一名工作人员介绍说。

## 健康饮食选对烹调方式很关键

“现在的人越来越注重吃得健康,考虑到健康营养等因素,我们的食品都采用‘脱油脱脂’的工艺,对老年人的身体健康也有很大的好处,受到小区居民的欢迎。”喜旺饮食专家说。喜旺产品非常丰富,有不少居民在冬季喜欢选购一些丸子、猪肚等食品,回家之后煲一锅汤。喜旺饮食专家向购买年货的居民传授了春节期间饮食的健康菜单,普及健康饮食的观念。

“丈夫就很喜欢在喝过酒之后,喝一碗清淡有味的猪肚山药汤。猪肚补虚损、健脾胃,正合适。”城市风景社区路女士介绍说,肉类虽然不可多吃,但只要找到最适合而健康的吃法,喜旺的很多产品用来进行二次加工,都非常不错。

喜旺饮食专家就介绍了一个食用喜旺脱骨猪蹄的好方法,让在场的居民当即便有跃跃欲试之感。“喜旺脱骨猪蹄是去除大骨后,用喜旺独有的老汤进行炖制的。猪蹄原有的营养得以保留,又使其味道

十足。拿回家后,用一锅清水,撒一把黄豆,放上几个猪蹄,用小火慢炖。一道喜旺猪蹄黄豆煲就做成了。”专家说。

“有很多人觉得,吃肉对身体不好,事实上,油脂、盐摄入量长期超标,才是导致高血脂、糖尿病、高血压、心血管疾病等慢性病发病的主要原因之一。而人体需要从饮食中获得各种营养,完全素食、偏食对身体是很不利的。因为肉类食物富含大量蛋白质,长期缺少很可能造成骨质疏松症。”专家建议,日常三餐对于高血脂患者影响会很大,所以首先要改变饮食习惯,最好选用有利于人体健康的煮、蒸、炖、煲、凉拌等烹调方式,少用煎、炸等用油多的烹调方式,减少油的摄入量,这是健康饮食最关键的一点。同时,还要注意合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。“快过年了,在给市民送去羊年祝福的同时,也希望市民能够健康合理饮食,度过一个轻松愉快的春节假期。”喜旺的饮食专家说。



专家向市民介绍春节期间健康饮食常识。 实习生 李洋 摄

专家提醒

## 春节期间饮食宜清淡

此次活动特地邀请了专家为市民讲解春节健康饮食常识。

“春节期间,少不了参加聚会宴请,但现在很多市民都处在营养过剩的状态,春节一折腾,肠胃便更加不堪重负了。肠道功能不佳者,更是容易造成疾病。”专家说,市民要想过一个轻松愉快的春节,就需要调整饮食,让自己没有后顾之忧。

“首先要注意的就是主食清淡,在以前春节里,因为生活水平较低,年底大鱼大肉便是享受。而现在,平时大鱼大肉,年底将以清淡的食物为主,少

量吃一些脱脂脱油的肉食,是一个很好的选择。”专家指出,新鲜蔬菜是一种碱性食物,不仅含有丰富的纤维素,而且能够中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要。其中,蔬菜中的纤维素可解油腻、维持肠胃正常蠕动、预防便秘。而水果也能够调节改善人体的代谢机能,预防各种疾病、增进身体健康,并且是酒后饭后非常适宜的清口之物,市民可以适量食用。

食用瓜子等零食也需要节制,过多食用容易上火。

## 醉后催吐对身体不利

春节期间是饮酒最多的时候,对有些贪杯的人来说,习惯在喝多之后用“抠喉咙”的方式催吐,以让自己好受一些。“其实这是一种非常危险的动作,极易引起急性胰腺炎,甚至危及生命。”专家说,用自己的手指刺激咽喉“催吐”,会导致腹内压增高,使十二指肠内容物逆流,从而易引发急性胰腺炎。胰腺分泌的胰液本来是一点点进入胃部,帮助消化,但是急性胰腺炎将导致腐蚀性很强的胰液大量增加,并进入腹腔,腐蚀肝胆胰腺等内脏。据介绍,重症胰腺

炎的临床死亡率在60%以上。

专家还介绍了一些常用的解酒方法,“选取鲜橙、杨梅、甘蔗、生梨子等新鲜水果,原则上是一种味酸,一种味甜,用榨汁机榨成果汁后服用。对深度醉酒者,可用干净鸡毛一支轻轻摩擦其喉咙或用手捏其喉咙,使其呕吐残留在胃中的酒液,然后服用效果更好。”专家介绍,水果里含有有机酸,柑橘里含有柠檬酸,葡萄里含有酒石酸等,而酒里的主要成分为乙醇,有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质,从而达到解酒目的。