

冬天吃饭口味不宜过重

天冷时人容易“管不住嘴”，禁不起火锅、涮肉等“大餐”的诱惑。专家提醒，在冬季，人们要格外注意，每天的热量别超标，少吃卤味、腌菜、咸菜等含盐高的食物；尽量少吃大鱼大肉，少吃红肉，尤其是火锅时，红白相间的牛肉、羊肉热量更高，平时可用健康的鱼类等“白肉”替换，烹调时多用植物油；适当补充含钾丰富的食品，如土豆、茄子、冬瓜等，促使钠的排泄，调节血压。



食为先

齐鲁晚报

B04

2013年11月26日 星期二
编辑：尹明亮
美编：宫照阳 组版：秦川

颠覆早餐逻辑

九阳首发立式煎蛋器



随着生活水平的提高和健康知识的普及，人们对早餐愈加重视。九阳在双十一期间全球首发的立式煎蛋机更方便快捷地满足人们营养所需，更让早餐免除油烟还足具新意。

研究表明，不吃早餐导致的能量和营养摄入的不足，很难从午餐和晚餐中得到弥补。在所有早餐的食物中，鸡蛋里面的蛋白质含量很高，可以预防癌症、抗衰老、健脑益智、保护肝脏等，而且早餐吃鸡蛋能减少人的饥饿感，降低午餐以及一整天的热量摄入，起到控制体重的作用，因此，对于城市亚健康人群，鸡蛋已成为公认的黄金早餐。

黄金早餐有多少种吃法？九阳这次新推出的立式煎蛋器JK-L01满足了上班族们换着口味吃鸡蛋的愿望，更让早餐具有“直立行走”的便捷。这款煎蛋神器操作极其简单，预热至绿灯亮起，只需滴入1滴食用油，直接打入一两个生鸡蛋，美味松软的香蛋卷就能从出口慢慢“走出来”，总共耗时仅5-8分钟。洗漱之间，美味即刻呈现。

此神器可以根据个人爱好调配口味，不仅能直接加入喜爱的蔬菜或者水果做成蔬菜水果蛋卷，还能做出培根蛋卷、pizza火腿卷等等，让创意早餐轻松逆袭忙碌生活。这款煎蛋器采用立式设计，美观又省空间，极少使用食用油就能完成煎蛋，可以让早餐健康少油的同时不失洁净典雅的质感，告别了厨房油烟，立式煎蛋器完全可以放在办公室使用。

辉山打造中国

最集中奶源基地

近期，全国多个城市均出现供奶不足甚至“一奶难求”的现象，部分中低端液态奶出现断货，而高端液态奶则刮起了“涨价风”。业内人士指出，巨大的原奶供给缺口是此次液态奶市场“奶荒”的真正元凶。有数据显示，全国生鲜乳价格连续13个月上涨，这意味着常温液态奶以及相关乳制品的价格亦将进一步上涨。

坐拥中国第二大奶牛牧群和中国最多规模化自营牧场的辉山乳业，已经拥有中国最集中的奶源基地，并建成了中国乳业最为完整的全产业链，全面掌控了从牧草种植、精饲料加工、良种奶牛饲养繁育到全品类乳制品加工、乳制品研发和质量管控等产业链的各个环节。目前，辉山乳业拥有12万头纯种进口奶牛，是中国最大的奶牛牧群之一，并已经建成50座规模化自营牧场，规模化自营牧场数量全国居首。

亲，这个冬天你关心父母师长了吗？

东阿阿胶邀您陪父母免费熬胶滋补

本报济南11月25日讯（记者 马绍栋 实习生 马文文）“又到年底了，亲们有什么给父母尽孝的好建议吗？”临近年末，拿什么孝敬父母才能最体现孝心成为网友们关注的热点话题。记者了解到，作为国宝级山东特产，东阿阿胶近些年来越来越成为子女们孝敬父母的首选，而能亲手为父母、师长熬一锅阿胶更是成为表达孝心、体现敬爱的流行方式。东阿阿胶今冬发起陪父母熬阿胶活动，在全省各大药店设有专门熬胶点，专业熬胶师免费提供熬胶服务，消费者也可以带父母亲身体验。

带父母现场熬胶，

更是“熬”感情

“平时出差很多，没时间陪父母，连打电话都是简单说两句就挂掉了，觉得很歉疚，一直想找机会弥补一下。”在济南漱玉平民大药房一家门店，记者遇到带着母亲前来参加熬胶的梁瑞涛，他目前在省城一家食品公司做销售主管，出差谈客户是家常便饭，一个月有二十几天不在家，当问及近些年最遗憾的事情时，他不假思索地说，最愧对的就是自己的父母，尤其是母亲，身体一直欠佳，这两年更是经常睡眼不好、手脚冰凉。

“父母这两年日渐苍老，我们做子女的都想他们健康长寿，东阿阿胶以前也给父母买过，但我觉得能亲自陪妈妈来熬胶，比单纯送要有意义。”梁瑞涛边说，边跟着熬胶师现场学起来，只见他撸起袖子，调准火候，先将阿胶块粉碎，然后用黄酒浸泡，慢慢用铲子搅动，而他的母亲则静静站在边上，看着儿子在锅边忙活，不时地说“你能有这个心，我就很高兴了。”

“看着挺简单，我也来试试。”消费者杨阿姨在一边看了几次后，也提出要主动上阵熬胶。聊天中记者得知，原来母亲都是给她用老办法蒸着吃，这次看到东阿阿胶的熬胶活动，就想到现场学一下。“原来熬胶也不是很难，这次可以熬好了直接给父母送过去，让他们也尝尝自己女儿熬得怎么样。”

采访中记者了解到，目前许多老人的滋补养生需求越来越巨大，可大量年轻人却因工作等原因而无法在父母身边陪伴与照料，能抽出时间陪父母来熬一次阿胶、话家常，可以很好地拉近两代人的距离，正成为许多年轻人共同的选择。

记者从东阿阿胶了解到，冬季是最佳进补时机，东阿阿胶在济南设置了40个固定熬胶点，由专业熬胶师现场提供免费熬胶服务。凡店内购买东阿阿胶即可享受赠送辅料并免费熬制阿胶糕的服务，家里有东阿阿胶产品的也可以带到熬胶点由熬胶师免费帮忙熬制。

国医大师说法：

阿胶不地道，进补也无效

阿胶历来被誉为“圣药”，与人参、虫草一起被誉为“中药三宝”。阿胶的滋补作用已经尽人皆知，可当下的阿胶市场鱼龙混杂，阿胶品牌更是数不胜数，据不完全统计，仅在东阿县就有大小小阿胶厂30多家。不少阿胶厂家都标榜自己是最正宗的，那么作为消费者来说，到底该如何选择？什么样的阿胶才是进补效果最好的呢？

11月8日，《中国中医药报》刊发了一则有关秋冬进补的科普调查报告。调查结果显示，在不同品牌的阿胶中，11位参与调查的国医大师，100%选择了东阿阿胶作



为进补推荐。

据了解，国医大师是由国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局联合评出。中国两百万医疗工作者，仅评出了30位国医大师，现在仍在世的仅有22位。每一位国医大师，都至少有55年以上的从业经验，在全国及行业内具有重大影响，为中国中医药作出过突出贡献。现在世的22位国医大师，年龄最小的也有78岁。

在国医大师们看来，东阿阿胶的独特功效，就隐藏在东阿阿胶品牌的“道地品质”四个字中。如同并非所有茅台镇生产的酒都叫茅

台酒一样，并非所有在东阿生产的阿胶都是东阿阿胶。精选优质整张驴皮资源，采用天然弱碱性东阿地下水，用料地道、使用国家级保密工艺生产、功效奇特的东阿地道阿胶只有一家。

国医大师张灿岬表示，只有地道阿胶，用阿井水熬制的阿胶，才具备此等滋补良效。他说，在《本草经集注》上就有“出东阿，故曰阿胶也”一说，这就注定了名分。东阿阿胶就是地道，就是最好的阿胶，这不可能有争议的空间。正如离开茅台镇，就造不出茅台酒，而离开东阿阿井水，也熬不出东阿阿胶。

山东人最喜爱的健康菜谱评选

主办单位：山东省卫生厅减盐项目办公室
承办单位：山东省疾病预防控制中心
齐鲁晚报
协办：山东省烹饪协会
邮箱：sdsalthealth@163.com



风味酿豆腐



菠菜拌毛蛤肉

推荐菜谱⑦ 菠菜拌毛蛤肉

一、主料：菠菜300克，活毛蛤肉100克
二、调料：白醋5克，盐3克，味精2克，白糖2克香油3克。

三、制作方法：
1、将毛蛤放入锅内煮熟取出蛤肉。菠菜切段，放入水中烫熟再过凉水，然后再将菠菜攥干水分。
2、把白醋、盐、味精、白糖、香油兑成汁备用。
3、把肉控净水，再放入菠菜，倒入兑好的调味汁拌匀装盘即可。

点评：此菜是沿海城市餐馆家庭经常食用的一道菜，毛蛤肉质鲜美，菠菜脆

嫩，毛蛤菠菜搭配，色泽美观，荤素相配，佐酒佳肴，酸、咸、鲜、嫩，如果喜欢吃辣的，还可以在里面加入蒜泥、芥末或辣椒、姜丝等。

推荐菜谱⑧ 风味酿豆腐

一、主料：豆腐300克，猪瘦肉150克。
二、配料：红椒丝5克。
三、调料：植物油8克，食盐4克，鸡蛋清40克，水淀粉30克，葱姜末共10克，味精2克。

四、制作方法：
1、将豆腐切成4公分长、2公分厚的块，猪肉剁成泥。猪肉里面放入葱姜末、食盐2克，少许油拌成馅。
2、将豆腐每块上面抹上一层1公分厚的猪肉馅(要抹

匀)摆在盘子上入笼蒸熟取出。

3、锅内放入水，加入盐、味精，用水淀粉勾芡，浇在蒸好的豆腐上。

4、植物油烧热，放入红椒丝，炸出香味浇在豆腐上即成。

点评：此菜荤素搭配，营养比较合理，口味独特，采用酿的方法加工而成，口味软、嫩、滑香、微辣，如果不喜欢吃辣的，可以不放红辣椒。

请将您最喜爱的三道菜品名称及您的姓名和联系方式发送邮件到sdsalthealth@163.com参与投票。我们将从中抽取出十名幸运读者，赠送精美礼品。