

省中医院专家建议： 冬季进补要有道



“秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”，小雪一过，山东冬天的气息就更加浓厚了。春生、夏长、秋收、冬藏，根据中医理论，冬季是一年四季中进补的最好季节，民间素有冬令进补的习惯，有道是“冬令进补，来春打虎”。

随着冬意渐浓，许多市民朋友已经做好了在冬季里为身体“充电”的准备。只是面对琳琅满目的补品，大家也许会挑花眼。为此，笔者特意采访了山东省中医院的专家，为市民朋友的冬季进补支招。

宁得一剂膏方，不用金玉满堂

据省中医院姜云香医生介绍，山东气候较干燥，适宜服用滋阴润燥之品。在各式各样的滋补品中，膏方进补以其悠久的历史传承及功效，成了滋补的上上之选。

据了解，膏方进补起源于宋代，盛行发展于明清两代。《清太医院配方》和《慈禧光绪医方选议》均收录了很多著名的滋补膏方。据史料记载，慈禧太后平时所用的膏方就有30余种，用以美容驻颜，延年益寿，民间也渐渐流传有“宁得一剂膏方，不用金玉满堂”之说。

作为一种特定的冬令调补手段，膏方已经流传近两千年。膏滋是经药液高度浓缩而成，它集中了药物中精华，量少而纯，无须煎煮，服用方便，易存易携，口味宜人，便于长时间服用。膏滋由滋补药组成，天热易变质，冬季便于保存，故冬季进

补服用膏方深受大众欢迎。

对于免疫功能下降，容易感冒，易感染的人群，可以通过服用膏方改善体质，提高抵抗力。特别是亚健康人群，体检基本正常，但自觉疲乏不适、出汗、体力精力差、夜寐不安、情绪波动的人，服用膏方可达到疏解情绪紧张，减轻压力，提高体力精力，恢复健康的效果。

在我国古代，膏方滋补多为达官显贵的“专利”。近年来，随着社会的发展，人们滋补意识的增强和生活水平的提高，膏方滋补逐渐走进寻常百姓家，在我国南方江浙一带，膏方进补十分流行。据了解，在上海龙华医院，每年仅10月7日一天，排队咨询专家开膏方的人就将一个冬天所有的号都挂完了，可见在江浙沪等地区膏方受热捧的程度。目前，北方也渐趋流行之势。

好膏方需要道地好阿胶

药材好，药才好。一料好的膏方，要做到开好方，配好药，熬好膏，服好药，才能达到养好神的目的。中药对药材的道地性要求非常高，古代本草谈药材必谈产地，以示正宗。以90%的膏方选料中都会用到

的阿胶为例，要做出料好膏方离不开道地阿胶，而道地阿胶必出自山东东阿县。《本草纲目》称：“弘景曰：出东阿，故曰阿胶”，指明产自山东东阿县的阿胶才是地道正宗的。而山东东阿阿胶股份有限公司是目前阿胶行业第一个被国家授予的“道地药材保护与规范化生产示范基地”，东阿阿胶一向是上品膏方首选材料。

据姜云香医生介绍，东阿阿胶性味甘平，善补血养血，调和气血，改善人体体质，与人参、虫草并称“滋补三宝”。东阿阿胶有着2000多年的应用历史，在中华千年传统滋补文化中，更有“滋补国宝”之称。

自古以来，东阿阿胶一直是滋补贡品。唐代《元和郡县志》记载，太宗时，朝廷派遣大将尉迟恭亲临东阿县，封存阿井，宣布自此之后当地闲杂人等一律不得私自启封，制造阿胶，否则杀无赦。只有官家才可以“启封而取水”，“熬胶进贡”。据《全唐诗》等记载，东阿阿胶更是杨贵妃姐妹驻颜争宠的秘术，所谓“暗服阿胶不肯道，却说生来为君容”。

如今“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，东阿阿胶已经从皇家私享的贡品进一步普及为市民大众的滋补良方。而经现代科学研究表明，东阿阿胶对于贫血、年老体弱、易疲劳、免疫力低下、抵抗力差等亚健康症状尤其适合。因其药食两用，调和阴阳，功能广泛，效果显著，在我国江浙、湖广一带应用甚广。随着人们生活水平的提高，膏方进补之风已经吹遍大江南北。



慧眼识蚝油

一种调味品，颜色润泽，味道鲜美醇厚香甜，入口有滑润感，而且营养丰富。你知道是什么吗？

是的，这种调味品就是味达美臻品蚝油，或许你过去对臻品蚝油知之不多，可是只要有机会尝试一次，你可能会爱上这种以“海底牛奶”牡蛎为原料精制而成的调味佐料。

臻品蚝油含有(1)20多种氨基酸，能补充人体必需氨基酸；(2)含有功效成分牛磺酸，又称β-氨基乙磺酸，牛磺酸可促进婴幼儿脑组织和智力发育，提高神经传导和视觉机能，是多功能食品营养强化剂的新星，在临床治疗和药理中应用非常广泛，也是蚝鲜的一种重要成分；(3)臻品蚝油中还含有锌元素，锌是人体六大酶类、200种金属酶的组成成分或辅酶，对全身代谢起广泛作用。锌主要含于肉类与谷物中。缺锌时，以食欲减退，生长迟缓，异食癖和皮炎

为突出表现，多发生于<6岁的小儿。

臻品蚝油在日常烹饪中应用广泛，凉拌时是自然的鲜香，热炒时会有加热后散发的香味更加浓郁，大家根据自己的口味和习惯来选择烹饪方式即可。

市面上蚝油种类繁多，我们该如何挑选高品质蚝油呢？感动每位大师的味达美臻品蚝油为您支招，帮您慧眼识蚝油：

一看，看体态，红棕色或棕褐色，鲜亮透明，黏稠润滑；

二闻，蚝香浓郁自然，有熟蚝香；

三尝，氨基酸丰富均衡，口感鲜香，无异味；

四体验，优质蚝油含锌、牛磺酸等营养元素，好胃口更健康。



臻品质更优



【蚝油香菇鸡肉饭】

原料：鲜香菇4朵、鸡肉丝50g、芹菜30g、白米250g、水250ml

调料：味达美味极鲜酱油10ml、味达美臻品蚝油5g、芝麻油5ml、糖3g

做法：

1、白米洗净沥干水分，加入1杯水浸泡约15分钟备用。2、新鲜香菇洗净，焯水后切丝，芹菜焯水后切末。3、将香菇丝、鸡肉丝放入碗

中，加入味达美味极鲜酱油拌匀后铺在米上。4、白米连带水倒入电饭锅中，铺上拌匀的香菇丝和鸡肉丝，按下煮饭键，待开关跳起后，再焖10分钟。5、打开锅盖，拌入芹菜末，味达美臻品蚝油，再焖5分钟，拌匀即可出锅。

营养Tips：香菇素有“植物皇后”美誉，能抗病毒，同时有“增智慧”、“益智开心”的记载；鸡肉蛋白质中富含全部必需氨基酸，是优质的蛋白质来源，与味达美臻品蚝油和味极鲜酱油搭配相得益彰，尤其适合3岁及3岁以上儿童，成人可与孩子一起食用。



行业资讯

中国绿色有机农业产业化高峰论坛在京召开

近日，由辽宁盘锦市人民政府和盘锦故乡农场农业集团有限公司联合主办的中国绿色有机农业产业化高峰论坛在北京人民大会堂召开。大会探讨了中国农业农村的现状以及绿色农业发展的新模式等问题，盘锦“故乡农场”品牌绿色有机大米同时上市。

盘锦故乡农场农业集团董事长曹经庚在会上发表了讲话并发布了新品有机大米。据介绍，该集团在辽宁省盘锦市建立了近十万亩中国最大的优质生态、绿色、有机水稻种植基地——“故乡农场”，盘锦故乡农场绿色有机大米不仅

摆脱了农药、化肥、重金属、转基因的一切困扰，而且富含氨基酸、维生素、钙、锌等多种对人体有益的营养元素，各项数值完全超越了日本、欧盟和美国等发达国家的食品标准，被消费者誉为“国粮典范·米中之王”。

同时，集团还将国际前沿的管理理念和绿色有机的种植方式巧妙结合，在国内率先构筑出集约化、专业化、组织化、社会化为一体的新型生态农业经营体系，特别是结合当地独特的自然环境，摸索出一套完整的“生态有机，立体种养”的模式，努力探索有机农业产业化发展的新方向。

食品中农药残留限量

新国家标准出台

日前，农业部与卫生部联合发布了食品安全国家标准《食品中农药最大残留限量》。该标准将成为我国监管食品中农药残留的唯一强制性国家标准。

据悉，新发布的《食品中农药最大残留限量标准》，将于2013年3月1日起实施，此前涉及食品中农药最大残留限量的6项国家标准和10项农业行业标准将同

时废止。新标准制定了322种农药在10大类农产品和食品中的2293个残留限量，基本涵盖了我国居民日常消费的主要农产品。新标准中蔬菜等鲜食农产品的农药最大残留限量数量最多，并首次制定了同类农产品的组限量标准和初级加工制品的农药最大残留限量标准。

饮食养生

冬季吃柿饼止咳润肺

柿饼质地柔软甘甜，可以润心肺，具有化痰止咳、清热解渴、健脾润肠的功效。柿饼表面附着一层柿霜，洁白似面，可治咽炎、口疮。新鲜的柿子里含有大量水分、葡萄糖和果糖等，被晒成柿饼时，水分逐渐蒸发，果肉所含的葡萄糖和果糖渗透到表皮，形成的葡萄糖结晶等，类似蜜饯外面的糖浆，堪称柿饼的精华。同时，这层“白霜”使得整个柿饼都是干燥的。柿饼经过加工熬制，可治疗便血和老年人咳嗽，对肝炎也有一定的疗效。便血者、老年人咳嗽、肝炎病患者尤宜食用。

需要提醒的是，体弱多病、产后、病后、外感风寒和贫血患者不宜食用。糖尿病患者禁食。此外，柿饼忌与螃蟹同食。空腹时胃酸浓度较高，此时食用柿饼，容易罹患胃柿石症。柿饼水分少，可常年保存。最好放在冰箱冷冻室保存，吃时取出即可食用。柿饼放在火上蒸熟食用，可治寒泻、水泻。柿饼1—2个，捣成泥状，每次10克，开水送服，或蒸熟连食数日，治反胃呕吐。

每周食谱

番茄萝卜牛腩煲

干红辣椒洗净去籽，大葱切寸段，姜切片。白萝卜洗净切滚刀块。西红柿洗净后用热水浇一下方便去皮，去皮后的西红柿切块备用。锅内放少量的花生油，油热后将切好的西红柿炒至出汤。然后将炒好的红汤转到汤锅中备用。

牛腩切块，用冷水浸泡1个小时左右，中途要换两次水直至牛腩不再出血水。泡好的牛腩凉水入锅并加少许料酒去腥，水开后滚一两分钟后捞出用温水冲洗干净控水备用。锅内放少许油，放入葱段、姜片、八角和花椒爆香。闻到香味后



记得将花椒拣出。

倒入牛腩，放入干辣椒段，并加适量的老抽和白糖炒至牛腩出油。放入切好的白萝卜翻炒均匀，将炒好的牛腩和白萝卜转至汤锅中。加适量的热水大火烧开后转小火炖1.5小时左右，出锅前15分钟加老抽调色、盐调味即可。如果不着急吃关火后继续焖半个小时最好。



订版电话
0531-85196381