

冬至进补 滋补国宝东阿阿胶成首选

随着冬至的到来,天气愈加严寒,老年人因脏器功能减退,适应性差,抵抗力弱,更易发病,其中最需提防肠胃、呼吸道以及心血管等三大疾病。今年重阳节,由中国妇女报社主办、山东东阿阿胶股份有限公司协办的中华儿女孝心行动就呼吁公众,从这个冬季滋补季开始,关心父母、孝敬父母,通过为父母亲手熬一碗东阿阿胶,给老人滋补身体、治未病,也表达对父母浓浓的爱。

冬至进补

首选东阿阿胶

冬至进补是中国流传千百年的养生之道,民间更有“冬令进补,来春打虎”的说法。

那么,冬至究竟该如何进补呢?面对琳琅满目的保健品、名贵药材,为父母选择哪种才好?中医理论认为,冬至进补,阴阳平衡是关键。“秋冬养阴”,不宜生冷亦不宜燥热,需服用性味甘平的滋补品;而滋补国宝东阿阿胶因其滋阴润燥的功效成为冬至养生的首选。

东阿阿胶性味甘平,善补血养血,调和气血,改善人体体质,对于女性补血,年老体弱及亚健康人群尤其适合。因其药食两用,调和阴阳,功能广泛显著,自古以来就是人们秋冬进补之首选,在我国江浙、湖广一带应用甚广。现在,随着人们生活水平的提高,阿胶进补之风已经吹遍大江南北。

据考证,在中华千年传统滋补文化中,有滋补国宝之称的阿胶有着2000多年的应用历史。它与人参、虫草并称“滋补三宝”,因产于东阿而得名,我国现存最早药物专著《神农本草经》将其列为“上品”,《本草纲目》称之为“圣药”。

事实上,2000多年来,阿胶一直是滋补贡品,更是朱熹等众多历史名人孝敬父母、给父母养生的首选滋补品。据《朱子文集》收录,待母至孝的宋代理学大师朱熹给母亲的信中曾说:“阿胶丹参之物,时以佐之。延庚续寿,儿之祈焉”;而据《曾国藩家书》载,在外为官的曾国藩把阿胶作为一种家常必备用品,供母亲日常滋补之用,表达对母亲的深切关怀与挂念。可以看出,东阿阿胶不仅是传统滋补孝敬佳品,也成了孝敬文化的代表。

“东阿阿胶与虫草、燕窝、海参等名贵补品相比,无论是营养价值,还是在调节免疫力、抗疲劳、补血等功能方面,都拥有相对优势”,专家告诉笔者,“更重要的是,东阿阿胶虽被誉为国宝,但其市场价格与日服用成本却远远低于它们,每人每天花在阿胶上的钱最多15元。相比之下,经济实惠,宜于长期服用。”

历代药典告诉你:

为何东阿阿胶道地正宗

几千年来,为何只有东阿阿胶成为滋补国宝,赢得了良好口碑?为什么只有东阿阿胶才是阿胶产品中道地正宗的呢?要回答这个问题,不妨去我国历代的药典古籍中寻找

答案。

我国现存最早的药理学专著《神农本草经》中,就已经记录了阿胶,将其与人参同奉为“上品”,称赞其“味甘,性平,久服,轻身益气”,对阿胶的滋补功效做了详细的描述。南朝梁代陶弘景的《本草经集注》说道:“出东阿,故曰阿胶”。这也是为什么人们常说“天下阿胶出东阿”、“东阿之外无阿胶”的缘故。

“出东阿,故曰阿胶”的说法得到明朝药圣李时珍的肯定。《本草纲目》中记录了这个说法,称其为“《本经》上品”,“和血滋阴,除风润燥,化痰清肺,利小便,调大肠,圣药也”,“阿胶育神,人参益气也”,针对“女人血痛血枯,经水不调,无子,崩中带下,胎前产后诸疾。男女一切风病,骨节疼痛”,阿胶“能清肺益阴而治诸症”。

李时珍在书中感叹“真阿胶极难得”,因为正宗的阿胶是“以纯驴皮得阿井水煎成乃佳”。对于东阿地下水的特殊性,现代科学研究也是有支持的。2011年中国科学院地理科学与资源研究所在其提供的《东阿阿胶水源水质特色及形成》报告中称东阿水钾、镁元素含量丰富,同时钠离子含量相对较低,可起到预防心脏病的保健作用,对于维护胃肠道和激素的功能具有一定作用。而且东阿地下水是天然的弱碱



性水,硬度适中,含有适量的矿物质,非常适合阿胶的炼制。

说到这里,相信大家都已经了解,阿胶发源于东阿,而东阿地下水,又是东阿阿胶道地正宗的必要

条件之一。所以,对于讲究产地的中药材来说,只有扎根在山东省东阿县,取独一无二的当地地下水,并沿袭传承国家级保密工艺的东阿阿胶,才是正宗、道地的好阿胶。

饮食提醒

买腐竹当心添加“吊白块”

腐竹口感独特,营养丰富,保健功效更不容小觑,其中富含的卵磷脂可降低胆固醇,预防心血管疾病。但这种健康食品却频频出现在不合格食品名单上。12月12日,北京市工商局公布的抽检数据显示,有两种腐竹被查出不得检出的甲醛次硫酸氢钠和硼砂,且二氧化硫含量超标。

对此,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅告诉笔者,甲醛次硫酸氢钠就是俗称的“吊白块”,可以增加腐竹中蛋白质的韧性,让其口感更劲道、爽滑,而硼砂能增加腐竹的弹性和泡水后的膨胀度,还有一定的防腐作用。但这两种物质摄入过多,会对肾脏

等器官产生危害,因此国家严禁将它们添加到食品当中。二氧化硫是合法的食品添加剂,有漂白和防腐作用,但长期过量食用也会对人体造成伤害。

那么如何才能挑到安全的腐竹呢?朱毅指出,除了买正规厂家的产品外,还要做到以下几点。

看:正常腐竹呈现不鲜艳的黄色,颜色较浅,且有一定的光泽。如果颜色特别鲜亮,要特别注意,有的可能是添加了色素。

闻:天然腐竹有自然的豆香气。如果闻起来有点奇怪的化学味道,就要小心了。

泡:将腐竹在温水中浸泡,如果长时间后还能保持很好的韧性和弹性,可

能是非法添加的腐竹。

朱毅提醒,腐竹是一种很容易被非法添加的食品,尽管其营养价值很高,但最好不要大量吃,并且不要只认准一家品牌,这样也能降低食品安全风险。

(王淑颖)



企业动态

喜旺酱卤风味技术达到国际先进水平

近日,喜旺集团完成了“酱卤肉制品风味物质变化规律及初步调控技术研究”,并通过了山东省科技厅技术成果鉴定。11月9日,由山东省科技厅组织的成果鉴定会在喜旺集团举办,对喜旺集团酱卤肉制品风味物质变化规律及初步调控技术研究”进行鉴定。经过鉴定,喜旺集团所承接的这一技术被鉴定为国际先进,该成果综合技术达到了国际先进水平。

传统酱卤制品是具有中国特色的肉制品,因其丰厚的文化底蕴,色香味形各具特色而深受我国消费者的喜爱,在中国仍有很大的发展空间,现在正由传统的作坊式生产转变为工业的现代生产,但受到生产技术等因素的影响,我国传统酱卤制品工业化水平不高。

目前中式传统酱卤肉制品的生产大多处于手工作坊式加工,工艺口传身授的发展水平上,标准化水平很低,导致产品风味、口感等控制基本依赖经验评定,不同批次产品风味差别较大,风味控制技术缺乏具体标准和理论指导,严重制约了中式传统肉制品的发展。因此,系统研究酱卤制品的风味形成及控制机制,实现酱卤肉制品由模糊工艺向现代化精准工艺的转变,对于促进酱卤肉制品的标准化生产,提高产品的市场竞争力具有重大意义。喜旺集团该成果的实施,在为企业连续化工业化生产提供理论支持的条件下,能够提高产品的品质,进而提高企业产品市场占有率,为企业创造更多的效益,拉动经济增长。

东阿阿胶举行九朝贡胶开炼仪式

12月21日夜,农历冬至日子时,一年一度的九朝贡胶开炼仪式在阿胶原产地——山东东阿县举行。作为2012中国阿胶冬至滋补文化节的高潮环节,其活动承办方山东东阿阿胶股份有限公司已连续六年在这天举行九朝贡胶的开炼仪式。

资料显示,历史上自北魏时起,九朝贡胶便成为东阿县专用于上奉朝廷的皇家贡品,并在1871年即清同治十年,达到了制作史顶峰。而九朝贡胶的炼制过程也是中国“阴阳五行,天人合一”思想的深刻彰显:需用冬至子时东阿地下至阴之水和属阴之乌驴皮,经九十九道工序,历经九天九夜炼制而成。

据国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人秦玉峰介绍:对

冬至的特殊要求,一则源于冬至子时是阴极阳生之时,而东阿之水是天下至阴之水,择至阴之时,取至阴之水,选属阴之乌驴皮炼胶,其滋阴效果最佳。二则因冬至前后,乌驴皮张光亮厚,营养物质储藏充沛,用其炼胶滋补效果最好。另外,自冬至“一九”至“九九”的81天也是冬令进补的最佳时期。

受现代工业及西方医药的冲击,加之工业污染、水资源及驴皮资源日渐稀缺,自清朝以后,历经千年传承积淀形成的传统制作工艺濒临失传。直到2007年,才由东阿阿胶恢复了此道地的传统手工艺。秦玉峰表示,恢复九朝贡胶的古法生产,不仅是传承技艺,也是对阿胶文化的守护、对中医药文化的弘扬。

行业资讯

伊利欣活配方奶粉 专为45岁以上人群定制

45岁过后,终于可以卸下肩头重任,走近属于自己的人生;45岁过后,偶尔也会畅想,去纪念数十年如一的浪漫金婚;45岁过后,想去弥补曾经的遗憾,追寻那流逝的欢愉;但45岁过后,身体机能开始减弱,各种疾病随之而来,此时,拥有健康的体魄就显得尤为重要!

欣活,年轻你的生活!伊利欣活配方奶粉相信,年轻不再由年龄定义,通过有针对性的补充营养,遵循积极的生活方式,保持身心平衡,岁月可以改变容貌却带不走健康,拥有活力就是年轻。

伊利欣活配方奶粉,专为45岁以上人群量身定制,特别添加的植物甾醇和ω-3、ω-6不饱和脂肪酸,悉心呵护心脑血管健康,年轻由内焕发,为中老年朋友的生活注入健康活力!

误区:心脑血管健康只能靠药物维持吗?
真相:心脑血管疾病是45岁以上中老年人的常见疾病,除了锻炼身体,日常饮食中也要注意调节身体平衡,多选择富含植物甾醇和ω-3、ω-6不饱和脂肪酸的食品,如大豆、核桃油等,主动呵护心脑血管,预防疾病发生。

注:植物甾醇存在于天然的蔬菜、水果、豆类、坚果和谷物中,美国FDA关于植物甾醇的健康声明称:每份食物中至少含有0.65g植物甾醇,每天摄入两次,即每日最少摄入量1.3g植物甾醇,可以作为低饱和脂肪和低胆固醇膳食的一部分。

每周食谱

葱辣大虾

◎原料:

大虾200克,葱白75克,豆瓣25克,酱油15克,料酒15克,精盐2克,味精1克,胡椒粉1克,干淀粉、清汤适量。

◎做法:

- 1.将葱洗干净,切成小段;
- 2.将清洗干净的葱白从背部切成两半,装碗,加料酒、精盐、胡椒粉调味;
- 3.锅内油烧至五成热,将虾片粘上一层干淀粉,放入油锅内炸至蛋黄色捞起,倒入锅内余油,将葱下锅,微火炒软,倒入碗内;
- 4.将豆瓣炒出红色,加汤稍煮,撇去豆瓣渣,放入虾和葱,加酱油烧透入味,放味精,将汁收干亮油,起锅晾凉。装盘时浇上炒虾的油汁即成。

