

# 春季食养要“争蜂吃醋”

养生要因人而异，不能一种方法适合每一个人，但一些食品作为日常保健可以尝试使用，春季饮食养生，不妨试试“争蜂吃醋”。

## 春天吃醋能减肥护肝

醋既是调味品又是上佳的保健品，其主要成分中除含有醋酸、乳酸、苹果酸、琥珀酸等酸性精神外，还含有18种氨基酸，和多种维生素，如维生素C和尼克酸等，具有推迟和消除疲劳，安排体液酸碱度，利于吸收，预防衰老，杀菌抗病毒，防治瘦削，抑杀蛔虫、蛲虫等寄生虫，抗癌，美容护肤，醒酒等12大保健功效。

特别春天是感冒流行季节，食醋熏蒸可以预防感冒，是预防流感的佳品，用食醋、红糖合服可以治疗肝病。

在美容瘦身方面也有一定效果；民间还有一些以食用醋，或食用醋浸泡黄豆、花生米或食用醋蛋液对预防和治疗高血压的做法。《本草纲目》说，醋“散淤血，治黄疸，黄汉”，还认为能“开胃、养肝”。肾脏的基本生理功能是排泄代谢产物，调节体液，以及分泌内

分泌激素。肾脏一旦有病，机体代谢产物排泄必受影响，引起一系列肾脏以外的连锁反应。醋可平衡血液酸碱度，调节和维持人体内外环境相对稳定。

所以，春季吃醋对防流感、减肥护肝都有一定的作用。

## 常吃蜂蜜能改善肝功能

春季除吃醋外，吃蜂蜜也是很好的养生办法。蜂蜜的养分和抗衰老价值历来备受重视，能清热、解毒、润燥的效果，常吃蜂蜜有保护血管、通便、降压的功用。

蜂蜜还含有对维系人体健康、增强免疫功能、防止心血管疾病所必需的各种维生素。如患有高血压病症、慢性肝炎、肝功能不良的患者，每日早晚各饮一杯蜂蜜水就特别有好处，对肺结核、虚劳久咳的病人，蜂蜜是良好的自然养品，能增强体质。患有胃、十二指肠溃疡病人，常服蜂蜜成绩佳。

## 不同醋吃法有讲究

尽管吃醋对人体很有帮助，但也要注意科学性。

感冒流行的时候可以用醋熏蒸消毒，吃海鲜时最好沾醋杀菌，疲劳的时候最好喝点醋饮料，可以中和体内的乳酸，缓解疲劳。做菜时，加入一些醋，会使胃液的分泌量增加，消化食物的能力得到提高，有助于化解积食。

而平时可以饮用果醋，果醋可以称之为水果的“精华”，它以水果，包括苹果、山楂、葡萄、柿子、梨等为主要原料，以纯果汁发酵酿制而成，它兼有水果和食醋的双重营养保健功能，含有较多的天然芳香物质有机酸，保持了水果特有的果香，并富含氨基酸和有机酸，可促进糖代谢，消除疲劳，降低胆固醇。

值得注意的是，果醋也是“醋”，其中的醋酸可能对胃黏膜产生刺激，尽量不要空腹或大量饮用，可以在吃饭前后，适量饮用，有开胃解腻促消化的作用。  
(任民)



## 食尚健康

# 九阳：成就健康饮食料理王

3月19日在上海举行的2013年中国家电博览会上，记者获悉，九阳夺得2012年中国食品料理行业冠军。称霸食品料理行业老大的九阳，在豆浆机之后，走了一条怎样的发展之路？

## “单品王”九阳悄然度过转型期

据中怡康的数据，2012年，由豆浆机、榨汁机、食品加工机、搅拌机组成的食品料理大品类的零售额份额占比中，九阳占比超过60%，在豆浆机的行业排名上，2012年，九阳豆浆机仍然以68.14%的零售额份额居行业第一。在全国销售TOP单品中，前10位均为九阳，九阳品牌溢价能力优势明显。

## 技术“破坏王”拓宽市场规模

九阳很早就在开辟除了豆浆机之外的市场。不过，九阳谨慎的多元化有一个坚持就是技术创新。九阳进入的厨

电品类中，在电压力煲、榨汁机、电饭煲，甚至开水壶上，都有完全自主知识产权的技术创新。

比如，困扰榨汁机行业发展的两个瓶颈问题：出汁少和难清洗。九阳的倍多榨汁机一举改变了消费者的榨汁体验，不仅能获得更多果汁，机器也更容易清洗。豆浆机市场规模扩大就和技术创新关联度极高。当豆浆机突破了只能鲜榨黄豆豆浆，和鲜榨豆浆的浓度得到大幅提升时，科技的技术都获得了巨大的市场反响。九阳2012年在所涉及的电压力煲、电磁灶领域销售额占比均是行业第三，开水煲行业第二。

## “单品王”低调培育两个5亿产品线

除了豆浆机、榨汁机、料理机三个行业冠军，九阳还进入了厨房电器的其他领域。九阳进入的电压力煲和电磁灶领域，

在2012年销售收入均超过5亿元，成功培育出除豆浆机外，两个过5亿的厨电品类。

九阳善于把市场与技术结合，把市场的需求用技术创新去实现。2012年九阳开始进军大厨电，这次家博会上，记者看到九阳特意开辟了一块地方集中展示大厨电产品，包含：吸油烟机、灶具和热水器。

记者在此次家博会上就看到九阳2013“食尚+”系列新产品的亮相。这一组产品包含：彻底改变豆浆机熬煮技术的全球第一台IH豆浆机、中国首创的IH电磁电压力煲、完全自主知识产权的IH电饭煲，以及全球第一台采用IH技术的智能烹饪灶。这一组产品技术创新之大，在整个家博会上分外抢眼。而且，将IH技术用于一整套产品，并进行主题化设计一起推向市场，在中国尚属首例。

## 西王“健康梦想”获奖名单(部分)公示

日前，在山东省邹平县公证处公证人员的公证下，西王玉米油“吉庆新春 鲜动中国”500名“健康梦想”获“梦想金笔(派克金笔)大奖”消费者名单已揭晓。其中200名更获2000元梦想基金”。现部分获奖者名单公布如下：

**“健康梦想”获奖者名单**

|     |             |
|-----|-------------|
| 宋梦琪 | 188****3685 |
| 郭文  | 150****9333 |
| 吴海云 | 187****7388 |
| 徐功英 | 151****2311 |
| 武军花 | 134****6757 |
| 郭汉卿 | 186****9289 |
| 韩光  | 137****4803 |
| 耿传柱 | 135****1841 |
| 张其鑫 | 152****7951 |

刘伟 187\*\*\*\*9255  
得派克金笔获奖名单  
刘伟 158\*\*\*\*7889  
王磊 151\*\*\*\*7617  
夏芹芹 130\*\*\*\*2118  
刘俊梅 159\*\*\*\*4874  
马震 139\*\*\*\*3487  
杨孟君 147\*\*\*\*0401  
于凯 151\*\*\*\*0722  
邵红梅 138\*\*\*\*8840  
贾超 150\*\*\*\*3626  
抵波 136\*\*\*\*7628

详细全部中奖信息见企业网站：  
<http://www.xwsp.cc/tem-plates/T-Second/index.aspx?nodeid=17&page=ContentPage&contentid=287>

# 东阿阿胶入选“中医药国际化推进十强企业”

3月21-23日，由中国医药保健品进出口商会和商务部外贸发展局共同主办的“第四届中国国际健康产品展览会”在上海国际展览中心举行。本次活动评选出了2011-2012年度“中医药国际化推进十强领军企业”，东阿阿胶获此殊荣。

中国国际健康产品展览会创办于2006年，历经7年的成长，现已成为中外健康行业广泛交流与合作的高端平台，成为引领产业发展、促进健康消费的重要载体。据了解，本届展会主题为“大健康”，共有130余家海内外专业健康产品公司参展，东阿阿胶、同仁堂等大健康领域的优秀企业共展

示了上千种新产品。展会还邀请了美国、日本、韩国、欧盟等国家和地区的专业采购团到会洽谈。

在东阿阿胶展会记者注意到，丰富的阿胶产品、详尽的企业介绍吸引了不少海外客商驻足，他们纷纷咨询产品信息，谋求合作意向。东阿阿胶总裁秦玉峰表示：“中医药是外国人认识中华文化的最好载体，而阿胶因其安全有效传承3000年，其独特的疗效和药食同源属性，在海外市场备受青睐。”

据了解，凭借可靠稳定的产品质量，2012年初，日本厚生劳动省指定检测机构对东阿阿胶出口日本的阿胶原粉进行了检测，检测结果显示，包括农药

残留、兽药残留、重金属、细菌等842项检测项目均为零检出。而在印尼市场，阿胶产品的疗效得到当地医生和患者的一致认可，复方阿胶浆成为印尼治疗登革热的首个特效中成药。印尼卫生部公共卫生专家优素福博士早在2011年就完成了“复方阿胶浆治疗登革热”的临床研究，患有晚期肝癌的印尼消费者在坚持服用复方阿胶浆2年后，现已平稳度过第三期化疗。此外，作为药食同源产品，去年8月，东阿阿胶获得韩国食品药品监督管理局(KFDA)批准，阿胶可以食品身份在韩国进行销售，这使得过去只能在韩国医院作为药材使用的阿胶，一举进入韩国保健食品领域。

## 饮食养生

# 5种食物对付“春困”

春季注意休息、适当运动，同时适量调理饮食，吃些牛奶水果等甜味食物，可有效缓解“春困”，使你精力充沛。专家根据各种食品的特点、作用、以及食用便利性等方面综合考虑，列出适合解决“春困”问题的五种食物。

1、牛奶：牛奶中的钙能清除紧张情绪，还可缓慢的被血液吸收，血钙都得到了

补充，维持平衡，故喝牛奶有利于人们的休息和睡眠。营养专家提醒您：在喝奶时应注意不能单独喝牛奶，否则越喝越困。应在加热的牛奶中加入茶或咖啡，也可放入提神的薄荷叶，薄荷油有助于血液循环。

2、蔬菜：多吃一些富含维生素的时令蔬菜，保证膳食结构平衡，这对人体维持

正常功能，保持旺盛精力有积极的作用。

3、鱼和瘦肉：鱼肉不会增加脂肪的堆积，还有健脑作用。科学研究发现，人类进化与吃鱼有关。牛肉、鸡肉等瘦肉富含蛋白质，它们的能量高、脂肪少，经常食用能使人有效保持旺盛的精力，西方人吃牛肉多，所以欧美运动员相比东方运动员更善于

长时间的对抗性运动项目。

4、姜：姜有辛辣味，能使身体从内部生热，增强免疫功能，提神健身。

5、水果和饮果汁：水果中含有丰富的钾，它是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。钾的缺乏会使人感到软弱无力，也会影响注意力的集中，葡萄干、桔子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。

## 每周食谱

### 脆皮鸡

▶原料：清远鸡、虾胶、火腿片、鸡蛋、吉士粉、糖水菠萝、生菜丝、色拉酱、糖醋汁、九制陈皮末、辣椒末、花生油、白卤水、糖皮、蒜蓉、葱花、麻油。

▶做法：1、先将清远鸡处理干净后，用沸水焯水后，再将白卤水浸熟后捞出沥干水分，然后上糖皮，再将鸡挂在通风处晾干。2、火腿片沸水后与鸡蛋、吉士粉拌匀；虾胶做成直径3cm、厚10cm的饼状，称为“虾饼”。3、糖水菠萝切成薄片，垫在整个盘子内，将洗净的生菜丝和色拉酱拌匀，盛放于菠萝之上。4、将蒜蓉、葱花、陈皮末、辣椒末加入糖醋汁内拌匀，作为蘸料。5、用少量花生油起锅，将虾饼和火腿片煎成淡金黄色和深金黄色时捞出沥油，分别将虾饼和火腿片置于盘子四周围边；然后用大油锅，油温将既有炸至呈大红色取出沥干油，然后将整鸡改刀成还是整鸡形状放入盘中与蘸料一起上桌即成。