

黑木耳两类人要少吃

木耳是我们常见的家常菜,也是传统的滋补品。但也有人不宜:有出血性疾病、腹泻者的人应不食或少食;孕妇不宜多吃。食用禁忌为:黑木耳滋润,易滑肠,患有慢性腹泻者应甚食,否则会加重腹泻症状;大便常稀溏者不宜食用黑木耳。木耳不宜与田螺同食,寒性的田螺,遇上滑利的木耳,不利于消化,所以二者不宜同食;木耳与野鸡不宜同食,二者同食易诱发痔疮出血;木耳不宜与野鸭同食,野鸭味甘性凉,同吃易消化不良。

周五下午,健康大讲堂教您智慧管理糖尿病

收服糖尿病,看我三十六计



本报济南4月6日讯(记者 陈晓丽) 本周五下午(4月10日),健康大讲堂又要与读者见面了!我们邀请到了山东省医学科学院糖尿病医院专家王东主任,开讲“智慧管理糖尿病”。当天下午两点半,感兴趣的读者可到山东省医学科学院糖尿病医院四楼会议室参加。本报开通免费抢座热线96706120,到场可免费获赠精美生命周刊《健康服务手册》。

随着饮食习惯和生活方式的改变,高血糖人群越来越趋于年轻化,糖尿病的发病率

也越来越高。由于每个人的体质、并发症情况、生活习惯、经济条件等都存在较大差异,治疗和日常保养也不可千篇一律,跟随大流,个性化的治疗方案就显得非常重要。

糖尿病治疗专家王东主任认为,糖尿病的整体管理与《孙子兵法》有许多共通之处,例如知己知彼、百战不殆等。借助这些耳熟能详的概念,相信糖尿病患者可以更为科学地管理糖尿病,包括如何运动、如何健康合理饮食、日常生活中如何对病情进行检测等多个方面,从而在治疗时不走弯路,更好地控制病情。

山东省医学科学院糖尿病医院副主任医师王东多年

来一直从事内分泌代谢病临床诊疗工作十余年,主要致力于糖尿病、骨代谢病研究,对糖尿病管理有着丰富而独到的见解。4月10日(本周五)下午2点半,我们与王东主任一起在山东省医学科学院糖尿病医院四楼会议室等您,具体地址:经十路18877号(植物园北门对面)医科院糖尿病专科,四楼会议室。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者,将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。专家还将现场解答读者的提问。

专家介绍:

王东,副主任医师,山东内分泌与代谢病医院、山东省医学科学院糖尿病医院门诊部主任,从事内分泌代谢病临床诊疗工作十余年,主要致力于糖尿病、骨代谢病研究。

现聘为山东省医学会糖尿病分会委员,山东省老年医学研究会糖尿病专业委员会委员,参与发表学术论文8篇,SCI2篇,副主编医学专著一部,曾参与省自然科学基金课题、省科技厅课题各1项,2009年获山东省科技进步参等奖,2012年获山东省科技进步二等奖。

“齐鲁名医下基层”再次启程

20位义诊专家下周六到枣庄

本报济南4月6日讯(记者 陈晓丽) 排队候诊时间长、往返路费住宿费贵、老人身体禁不住折腾,这些已成为基层群众到省城找专家看病的几大拦路虎。由本报联合省内部分知名综合(专科)医院等举行的齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动,4月18日(下周六),第七站将走进枣庄市中医医院,让当地居民轻松在家门口看上省城名医。

自2013年12月14日首站活动以来,截至目前,齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动已经成功举办了六站。来自山东省立医院、山东大学齐

鲁医院、山东大学第二医院、山东省口腔医院、山东省精神卫生中心、济南哮喘病医院、济南骨科医院等不同领域的多位专家分别走进泰安、聊城、济宁、淄博、菏泽、滨州,为当地上万名群众进行了公益义诊和科普知识宣传等活动,受到当地居民的热烈欢迎。义诊期间免收所有专家挂号费、咨询费、部分检查费等。

在过去的几站活动中,不少人为了能够看上省城专家,特意提前一个多小时到义诊地点排队等候。来自不同医院的专家也尽职尽责,每次为所有等待的市民义诊

完才返程。多数专家表示,义诊时看的病号比在医院坐诊时还要多。此外,针对市民对疾病认识的误区、不良的生活习惯等,专家都一一进行了详细解答和纠正,同时提醒大家:若感到身体不适,应及时到正规医院就诊,千万不可拖延,以防耽误最佳治疗时机。

4月18日(下周六)上午九点半,“齐鲁名医下基层”活动将走进枣庄市中医医院。届时,来自山东省立医院、山东大学第二医院、山东省千佛山医院、山东省交通医院、山东省口腔医院、济南哮喘病医院、济南骨科医院、

济南乳腺病医院、济南中医精神专科医院(济南远大脑科医院)、济南中医风湿病医院的20余位专家将进行现场义诊。义诊专业包括神经内科、心内科、乳腺科、肝胆外科、脑病科、口腔科、眼科、耳鼻喉科、呼吸科(哮喘)、骨科、手足外科、风湿病科、肝肠科、精神心理科等十几个专业。

主办方在本站开通了活动咨询电话:0531-85196381 18863261518,欢迎广大市民垂询。义诊活动地址:枣庄市薛城区太行山路2666号高铁站东1000米。

吃相

以花入食,不负春光

文/崔滨

涵养整年,只为迎春绽放,植物的花可谓凝聚了植株的精华。古人云其“含乾坤之纯和,体芬芳之淑气”,色、香、味、形俱佳。故有“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根”之说。

当此时春风十里,百花正艳,你有没有生出以花入肴,愉悦身心的念头呢?

早在一千年前的宋朝,

我们的先人就已经用风雅的生活热情,将对花的烹饪处理得极富色彩又可饱腹了。

如早春的梅花,宋人林洪就在其笔记《山家清供》中记录了许多关于梅花的吃食。其中,以白米煮粥,火候快成时,入落梅英而成的“梅粥”;将梅花花蕾蜜渍后,用

来当花草茶冲泡的“汤绽梅”。

作为春天最具代表性的花朵,桃花自古便是美白养颜瘦身的佳品,桃花粥、桃花白芷汤,都是让人“面如桃花”的饮食佳品。这些对于今天的我们,也非常方便烹制体味。

北宋诗人王禹偁,最爱在春日此时,吃甘菊冷淘面,“采采忽盈把,洗去朝露痕。俸面新且细,浚撮如玉璫。随刀落银缕,煮投寒泉盆。杂此青青色,芳香敌兰荪。”

这种以花入茶、入酒、入饭的做法,可以说是最为亲民的“花吃”方法。略微复杂一些的鲜花饮食方式,就是以花做糖、制露。

花瓣宽大肥厚,味道淡雅的玉兰花,便是食用花卉中的佳品。《群芳谱》中记载:“玉兰花饅,花瓣洗净,拖面,麻油煎食最美。”

和玉兰一样,如丝瓜花、南瓜花等,油炸可以保持鲜花的颜色和美态。在晚清女官德龄所著的《御香缥缈录》中,撒上糖的酥炸玉兰,便是慈禧最愿意带在身侧的小甜点。

比如此刻正引发全民围

观的樱花,将其作为“国花”的日本人,就以樱花为主角发展出内容丰富“花见料理”,如将樱花与麻薯同制成品红色的面包,外裹樱叶,内包豆沙,便是“樱饼”,还有樱花寿司、樱花羊羹等品种繁多的精致樱花料理。

袁枚在其《随园食单》里录下的“董糖”,据说是晚明名妓董小宛亲手创制的鲜花果糖。《红楼梦》里也写到过两种花的香露,“木樨清露”和“玫瑰清露”,既可以入汤待茶也可以入酒增味,可谓风雅一时。

不论如何烹调花朵,其关键皆在简单烹饪,保持本味。清代文人朱彝尊在《食宪鸿秘》就提倡花的烹调要简快,以求其“色青翠不变,质脆嫩不烂,风味自佳”。

虽然相比同为植物食材的瓜果米面,花材能够果腹的效果更逊,但鲜花的绚烂芬香,足以让人在以花入饌的美食中,感受到更多精神愉悦和别样出尘的感受。

无论是煮粥、煮饭、泡酒、饮茶,只需鲜花一点,便可在明艳娇嫩中,畅想春光无限。

公益行

齐鲁晚报

B03

2015年4月7日 星期二
编辑:徐洁
美编:宫照阳 组版:庆芳

妈妈的早餐

早餐流行 粗细粮混搭风

济南 麻蕾蕾

一份营养均衡的早餐,只要把握必不可少的几大类就可以了。碳水化合物、蛋白质、纤维素、维生素和氨基酸。这些都包含在碳水化合物、鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果、坚果里面。家人都是典型的中国胃,早餐自然也离不开中式做法的饭食。

每天早上,我都像玩排列组合游戏一样为家人设计早餐,煎玉米面饼+黄瓜丝炒蛋+杂粮粥+水果,做好这样一份早餐其实只需要10分钟。

做法:

玉米面、白糖、少许面粉加入水中,调和成可流动粘稠的玉米面糊糊。不粘锅平底锅里放少许油,盛一大勺玉米面糊,糊糊自然在锅里扩成一个圆形的饼。小火,煎2分钟,翻面,再煎2分钟,出锅。

选取新鲜的黄瓜,去皮,切丝,锅里放油,先炒蛋,再放入黄瓜丝,稍微一翻拌,出锅。

买一只可预约的电饭锅,前一晚睡前把米淘好,预约好时间,焖一锅杂粮粥,给家人带来一碗幸福感满满的杂粮粥。

再洗两个蜜桃,作为饭后水果,让孩子的一天清清爽爽地开始。

链接

脑洞大开的 吃花饮花法

菊花粥:早为医家所习用,《神农本草经》把它列为上品,谓“久服利血气,驻颜色,轻身,耐老。”将干菊花碾成细粉,用粳米50—100克煮粥,待粥将熟时调入菊花10—15克,再煮开即成。菊花气味清香,能醒脑提神、清肝明目、清热解毒。

莲花粥:把15克莲花加米和水,一起煲粥即成。莲花可以化湿,很适合春天天气潮湿时服用,因此喝莲花粥可以健脾止泻,美容除斑,化湿消暑。

合欢花粥:有较好的强身、镇静、安神、美容的作用,也是治疗神经衰弱的佳品。做时,取干合欢花30克(鲜者50克),粳米100克,红糖适量,加水500克,熬至粥稠即可,睡前温服。合欢花粥香甜可口,常用能安神、美容,使人精力充沛,益寿延年。

茉莉冬瓜汤:在煮冬瓜汤时加入适量的茉莉。茉莉花可以消除疲劳,舒缓情绪,预防感冒。中医认为茉莉花可以消暑清热,化湿,健脾止泻,宁心除烦,如经常上火或胃口不佳者,可多食茉莉花。

满天星糖水:满天星少许加水煮,加入冰糖溶化即可。满天星可以预防感冒及治疗喉咙肿痛,具有清热利咽、舒筋活络的功能,常喝能清热解毒,祛风除湿。

百合菜肴:百合花有较高的营养价值,自古以来就是食用佳品。百合的食用方法很多,可做菜入饭,通过炒、煎、烧、蒸、煮,能做出30多种高档的佳肴,其中最为名贵的有百合雪莲、蜜饯百合、糖水百合等菜肴。

值得提示的是,这些花卉在茶叶店里都能买到。春天吃些“花”,风雅健康。

