

秋冬进补正当时，阿胶是首选

你真的会吃阿胶吗？

俗话说“一年最辛苦，秋冬来进补，秋冬一进补，春天能打虎”，秋冬是进补的好时节，在众多滋补产品中，阿胶具有滋阴补血、润燥等功效，成为很多人的不二选择。但是吃阿胶也不能乱吃，应该怎么选、怎么吃，哪些人以及什么情况下不适合吃，也都颇有讲究。



齐鲁晚报&福胶集团定制款阿胶糕

●怎么选：真假好坏

要分辨

市面上阿胶品类繁多，稍有不慎，买到假的可能都不知道。真的阿胶表面光亮，无油孔、气孔。用力拍在桌面上，会碎成数块，即“硬而脆”，保持了“击之易碎”的传统特色。伪品往往较坚韧而不脆，甚至可弯曲。真的阿胶粉碎后会稍有异味（胶味），熬制后会有胶香味，假品熬制后则会出现腥臭味。此外，真的阿胶阿胶粉碎后加热水搅拌，易全部溶化，无肉眼可见颗粒状异物。伪品不易溶化，有的出现不溶化的絮状物，溶化后的胶液中常有肉眼可见颗粒异物。

而辨别阿胶糕的好坏，可以从阿胶含量、配料成分、颜色以及拉丝情况来看。阿胶糕外包装上一般会有明确标注的阿胶含量，这个是不能随便标注的，看阿胶含量大小的对比，百分比越大的阿胶含量越好，阿胶糕越好。有的阿胶糕外包装也有不标注阿胶含量的，可通过产品配料的排列顺序来看，阿胶在里面排名越靠前，成分越高。

阿胶同样排名的时候（例如都在排第3），配料成分种类越多的，阿胶含量越少；种类越少的，阿胶含量越高。

很多品牌和商家在阿胶含量比较少的情况下，为了更好地让阿胶糕口感和（真）阿胶含量高的阿胶糕的口感差不多，可能会添加添加剂/防腐剂或者其他增加口感的物质。原味的阿胶糕配料通常包含：阿胶、黄酒、黑芝麻、核桃、冰糖。

颜色方面，阿胶含量高的看起来颜色是黑褐色；阿胶含量低的阿胶糕颜色看起来更偏褐色，颜色偏浅。此外，阿胶糕一般在变软的情况下会拉丝，但是不是一下子直接拉丝的，在掰开的时候慢慢拉扯出丝，但是这个不是作为主要评判好坏的依据，并不是很准确的判断方法。

●谁能吃：老少咸

宜，孕妇要遵医嘱

据介绍，早上饭前空腹吃和晚上睡觉前吃，对于阿胶的吸收更好。吃阿胶不分年龄和性别，女的可以吃，男的也可以吃，老人也可以吃，6岁以上的儿童也可以吃，但孕妇要遵医嘱。

气血虚弱、月经量少、月经不调、掉头发多、睡眠不好、身体疲惫等状态的人都可以吃，坚持吃对身体更好。常年吃阿胶糕对女性有非常好的美容效果，可以让头发乌黑，有光泽，皮肤光滑细腻有弹性；长期食用气血双补，对女生痛经也有良好效果。小孩子吃阿胶糕的

阿胶中含有的氨基酸，可以促进中老年人钙的吸收和储存，维持体内平衡，可适用于骨质疏松的人群。另外老人很多都患有高血压，吃阿胶糕对血液粘稠度增加有明显的抑制作用。

阿胶是传统的补血保胎药品，在安胎、保胎上功效明显。而且阿胶性温和，可以长期服用，适合产妇“脆弱”的身体，自古以来就被广泛用于妊娠期胎动不安、先兆流产、习惯性流产等症状。江浙一带自古就有女人怀孕前几个月进补阿胶“暖宫”的习俗，这对“迎接”宝宝到来很有帮助。但是，怀孕前三个多月、最后三个月不要吃哦，具体还要谨遵医嘱！

在医师指导下使用。吃阿胶的同时忌食油腻食物，以免影响消化。阴虚阳亢体质的人，需要酌情减量或者减少频率，以防出现喉痛等上火症状。阴虚阳亢体质具体症状表现为：晨起口干舌燥、眼屎多、大便干、易急躁。此外，吃阿胶产品的同时要注意不同时摄入牛肉、羊肉以及油腻食物，多食新鲜蔬果，清淡饮食，夏季记得多喝水，可搭配金银花、菊花茶。如身体上火，可减少用量。

或许有些人会问，为什么有些人吃阿胶会上火？《本草纲目》记载：阿胶：性平，味甘、无毒。也就是阿胶本身并无火气。但有些人反映服用阿胶后确实感觉到有上火症状，这又是怎么回事呢？据专家解释：纯阿胶

推出了两款订制产品，包括阿胶片和阿胶糕。其中，阿胶糕以中华老字号福牌阿胶为原料，GMP标准车间生产，10%的阿胶含量，比市面上绝大多数阿胶糕实际含量要高。

阿胶片，为铁盒爆款级纯阿胶，采用整张黑驴皮熬制，传承3000年熬胶技艺，七七四十九道工序，晾晒时间超过2个月，干燥度好、纯度高。小块阿胶易烊化，煲汤、熬粥更方便。锡箔纸独立包装，吃一块取一块，利于保存。阿胶片可以打粉后煮粥、煲汤、冲喝或者熬糕。

山东福胶集团是新中国第一家专业阿胶生产企业，1950年建厂，迄今为止，已成立67年。为阿胶业界首批中华老字号企业，发源于阿胶原产地“中国阿胶之乡”——山东省济南市东阿镇，阿胶制作技艺被列入国家级非物质文化遗产名录。集团以生产福牌阿胶及系列产品为主，拥有全国最大的阿胶生产基地，年产能4000吨，全国最大的阿胶系列产品生产基地，年产能6000吨。拥有全国唯一的中国阿胶文化园、中国阿胶研究院、驴产业链制剂基地、医药营销基地。阿胶产销量连续六年稳居全国第一！

此两款产品，均在齐鲁晚报官方商贸平台有售。淘宝货微信号搜索“齐鲁有货”，进入店铺即可购买。或者手机微信扫描文中二维码，也可直接进入购买平台。

本报记者 王颖颖



齐鲁晚报&福胶集团定制款阿胶片

●需注意：这些情况

不宜吃

凡脾胃虚弱，呕吐泄泻，腹胀便溏、咳嗽痰多者慎用。脾胃虚弱的人少量吃阿胶，并且可搭配生姜、山楂、橙皮、大枣，有效的帮助胃消化，减少滋腻。

感冒期间、月经期间不宜服用。高血压、糖尿病患者应在医师指导下服用。孕妇保胎需

本身并不引起上火，上火是在制作及食用过程中添加的辅助药物引起的，炖服阿胶时为增进药效，多用黄酒浸制，助长了火气；阿胶中氨基酸含量较高，吸收阿胶的营养成分要消耗维生素，也是上火的原因之一。

●有好货：齐鲁晚报

&福胶集团订制产品

今年，齐鲁晚报联合福牌



了解福牌阿胶，扫一扫