

# 跟名厨学做养生菜

5月26日下午,本报30位读者齐聚省半边天熏肉大饼谈固店,跟着该店的厨师长学习了四道养生菜肴的制作方法。今天,本报特将这四道菜的详细做法刊登出来。

## 农家菜卷(图①)

原料:鸡蛋3个、韭菜、粉条、松仁、盐、味精、鸡精、香油、生粉。

做法:

1.将鸡蛋打入盆中打散,将生粉调成汁(稀稠适中即可),按一比一的比例将鸡蛋和生粉汁混在一起搅匀。

2.将铁锅放火上,稍放一点油,倒入调好的鸡蛋糊,摊成两个大小合适的薄片待用。

3.将韭菜洗净切成末,把粉条剁碎,取一个鸡蛋炒熟后和韭菜、粉条、松仁拌在一起,放盐、味精、鸡精、香油搅拌均匀。

4.取一张鸡蛋饼,把拌好的馅放在饼上,卷成圆筒状,边卷边涂生粉汁,注意菜卷的两边也要卷好,这样菜卷就不会漏馅了。

5.锅中放油,烧至六成热时,将菜卷放入,炸至菜卷表面金黄捞出即可。

功效:韭菜性温,能温肾助阳、益脾健胃、行气理血。多吃韭菜,可养肝,增强脾胃之气。

## 三鲜扒白菜(图②)

原料:大白菜叶、虾仁、蟹棒、香菇、盐、味精、鸡精、香油、生粉。

做法:

1.锅中放水烧开,放少许盐和味精,放入白菜叶,开锅后再煮约



半边天厨师长张武(左二)正在为读者讲解

30秒,白菜断生后即可捞出。

2.将虾仁、蟹棒、香菇放入开水中焯一下,捞出待用。

3.锅中放入少许油,加入少许水,放盐、味精、鸡精、生粉水勾芡,把虾仁、蟹棒、香菇放入,翻炒一下,加少许香油,翻炒后倒在白菜上即可。

功效:大白菜富含多种营养成分,其性微寒无毒,经常食用具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功效。

## 特色鱼(图③)

原料:活鲤鱼约0.75千克、葱、姜、蒜、干辣椒、麻椒、白糖、醋、老抽、料酒、蒸鱼豉油。

做法:

1.把鱼杀好洗净,将鱼脊骨从中间去掉,铺成平片状,再切成2厘米宽的条,冲洗干净后,放调料稍腌几分钟。

2.碗中放半碗蒸鱼豉油和醋、150克白糖、料酒、酱油调成

汁。

3.锅中放油烧热,放入葱、姜、蒜煸炒出香味后将鱼放入,稍煎一下后把调好的汁倒入,大火烧开后熬约5分钟,最后小火收汁后盛入盘中。

4.起锅烧热油,放麻椒、辣椒出香味后倒在炖好的鱼上即可。

功效:鲤鱼味甘性温,可利尿消肿。

## 豉汁烧排骨(图④)

原料:猪小排、豆豉、老干妈豆瓣酱、蚝油、米醋、味精、鸡精、白糖、小葱段。

做法:

1.将猪排剁成2厘米长的段,余一下水后加入花椒、大料、葱、姜、盐、味精,用高压锅炖10分钟。

2.把葱、姜、豆豉、老干妈豆瓣酱、蚝油、醋、白糖、鸡精、味精,放入锅中,调成汁,烧开后倒入排骨,加生粉勾芡,出锅后放少许小葱即可。

功效:猪排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪,尤其是丰富的钙质可维护骨骼健康,适宜于气血不足,阴虚纳差者。



①



②



③



④

## 妙招共享

### 菠萝皮擦锅黑垢

不锈钢材质的锅长期在火上煮,容易产生恼人的黑垢,很难用普通清洁剂洗干净,钢丝球也不太奏效。这时,可以试试用菠萝皮擦拭锅底,大约十几分钟就能看到黑灰变淡,也可把需要清洁的不锈钢锅放入一个大锅,在里面放一些菠萝皮,加水煮沸,20分钟左右,黑垢就会逐渐消失。这样做主要是运用菠萝的酸性来腐蚀锅底的污垢,再加上菠萝皮很粗糙,在锅底来回摩擦,能达到光滑洁净的良好效果。这个办法比用任何洗涤剂都更省钱,也更环保,比用清洁球更省时省力,方便快捷,收效也好。 齐轩/文

## 贴心叮咛

### 冲速溶饮料多加水

市面上的大部分速溶饮料,比如果珍、奶茶及酸梅晶等,含量最高的成分其实是白砂糖。

大家平日还是尽量饮用白开水为佳。如果实在要喝速溶饮料,可在冲调时加入比包装上提示量多1倍的水。

速溶饮料配料表上均没有标注白砂糖的具体含量,难以区分。教大家一个好办法:速溶饮料标签上的碳水化合物量基本可代表其含糖量,可按此选择碳水化合物含量偏低的速溶饮料。 简新英/文

★国家重点新产品认证,编号:2003ED790004  
★国家高科技产品认证,编号:P0305B0005

★治疗糖尿病并发症的专用药  
★绿色纯中药不含任何西药成份无依赖无毒素作用

★国药准字:B20020668  
★国家发明专利号:ZL03101316.3

# 国医国药 专治重症糖尿病

稳步降糖,全面治疗并发症: 视力模糊、皮肤骚痒、头晕、便秘、大汗淋漓、冠心病、脑梗、心慌、胸闷、四肢麻凉、手脚刺痛、下肢溃烂坏疽、肾病及性功能障碍等。

## ※三十六味消渴胶囊简介※

三十六味消渴胶囊是由我国近代“四大名医”之一的施今墨及其子施小墨,历经两代人近百年的心血研制而成。三十六味消渴胶囊采用36种中药组方配伍而成,促进人体脂肪、蛋白质、糖的代谢平衡,能够有效活血化痰、营养神经、提高免疫力,打破了化学降糖药物或胰岛素单纯降糖的局面,解决了糖尿病并发症导致的各种致残致残的问题。

三十六味消渴胶囊采用防治结合的方式,对于没有出现并发症的患者每年服用四个月以后不用担心出现并发症,已经出现并发症的糖尿病患者服用该药后可以很快康复,真正让患者化被动治疗为主动防御。

## 配方科学方能作用全 药效宏大

糖尿病作为慢性疾病,涉及80多种并发症,单靠降糖西药或小组方药物是绝对不能全部解决的。三十六味消渴胶囊由36种中药配伍而成,在治疗并发症方面像小药库一样,各种药物间相互协作,全面保护患者的心、肝、眼、肾、肠、胃等器官组织。做到一剂药代替一把药的显著功效。

三十六味消渴胶囊能够消除或化解西药对身体造成的伤害,消除胰岛素抵抗现象,能够减少或者停止降糖药物或胰岛素的使用,最大程度保护患者身体健康。

**临床验证**  
第一阶段:口渴失眠、视物模糊、皮肤骚痒、便秘腹泻等不良反应明显改善,手脚麻木、冰凉刺痛感消失、四肢有力  
第二阶段:头晕、水肿、皮肤骚痒痒消失,溃疡的坏疽开始愈合,从黑紫色转为鲜红色、眼睛明亮  
第三阶段:心肾功能、坏疽等重度并发症基本消失。  
第四阶段:大部分患者可享受正常人的健康生活,三十六味消渴胶囊阶段性服用。

省内专家热线:(0311) 85907771  
前100名咨询赠胶囊一瓶(价值68元)

**好消息**  
★买三赠一另赠降糖茶  
★新老病友健康旅游开始报名

特许经销药店:  
石家庄: 普惠医药商场(中山东路277号博物馆西行200米)



施今墨(1881-1969),祖籍浙江,1881年出生于贵州。我国著名中医学专家、中医改革家,中医教育家,医界泰斗。

施老临床六十余载,祖籍遍布北京、上海、南京等全国各地,医术贯通中西、医德高尚、享誉四海。解放后被评为中国近代“四大名医”之首,其医术水平无论从理论还是临床经验都是无与伦比的。尤期在糖尿病治疗方面是世界公认的糖尿病治疗高手。三十六味消渴胶囊组方1926年在施氏祖传秘方止初步形成。

# 戒烟,只需6天

香港高科技,神奇亚瑟烟,风靡欧美!

医学专家证实:25支香烟中的尼古丁可以毒死一头牛,每吸一包烟,人的寿命将缩短5分30秒,大量吸烟者,平均减寿6-9岁。因吸烟导致肺部变黑、胸闷、咽喉痛、咳嗽、多痰,诱发心脑血管疾病及肺癌!然而对于烟民来说,饭可以不吃,觉可以不要,但烟绝不可不吸。吸烟伤害自己,烟雾伤害亲人!戒烟又是非常痛苦的事,谈何容易!

**好消息!**香港著名烟集团研制的高科技亚瑟神奇烟问世了,亚瑟高科技烟外形似香烟,有戒烟功效,能提神、满足烟瘾,让吸烟者产生愉快、轻松感。所含药物、烟碱成份安全有效,无任何尼古丁及成瘾性,符合广大烟民的生活习惯,可让烟民在不经意的抽吸间远离香烟危害!其所产生的烟雾不含普通香烟形成的有害致癌物质,可快速排除体内尼古丁,清除肺部烟焦油,并获全球多项发明专利、美国FDA 通认证证的戒烟产品。

送朋友、送领导 送老公、送爸爸  
经国家专业部门测试: 亚瑟高科技烟使用当天即可减少一半以上烟量,并使其对烟味产生排斥感,永不再吸烟!使用本品6天后,被测试者体内尼古丁平均减少86.5%,血液酸碱度和血糖均恢复正常!

亚瑟高科技烟的问世,预示着吸烟进入健康时代,想吸就吸,是一种科学理想的香烟替代品,完全适合那些不想戒烟或是工作需要离不开香烟的人士,送朋友、送领导完全不用担心会对身体健康产生任何危害。香港著名烟集团郑重承诺:不管烟瘾多大、烟龄多久,凡正确使用亚瑟高科技烟均可成功戒烟!

戒烟专线: 85032691 打进电话有惊喜! 0311- 市区内免费送货

指 康乐大药房(建华商场一楼南门) 亚星药房(图书大厦一楼西门)  
定 地 保龙仓留置万信大药房 东购地下负一层亚星药房  
经 址 新天地益友药房(益友百货一楼) 冶金第二药房(白佛客运站西200米)

# 抗癌新药免费救助肿瘤患者

历经多年研制的抗癌中药“金刺参”以金荞麦、刺梨、苦参组方而成了我国第一个鲜活植物药。金刺参的抗肿瘤作用在于:以肿瘤细胞的DNA作为敏感的靶点,分化诱导肿瘤细胞凋亡。作为国家星火项目,金刺参的研制成功成为中药在抗肿瘤理念上的一次创举。它突破了传统中药只能单纯提高机体免疫功能的局限,又避免了西药化疗时产生的毒副作用。

近几年应用中草药干扰肿瘤的细胞生长、代谢、增殖等过程,最终触发肿瘤细胞发生凋亡成为治疗肿瘤的新途径。研究人员发现:金荞麦、苦参中提取的有效成分均具有良好的诱导分化的作用,可使肿瘤恶性表型受到抑制,甚至可以逆转为正常细胞的基因型,从根本上抑制肿瘤细胞的增殖分裂。而且苦参的抗癌机制主要

在于它以肿瘤细胞的DNA作为敏感的靶点。同样,科学家在对研究中发现刺梨的抗癌活性高于其它药材近百倍。贵州省中国科学院天然产物化学重点实验室对刺梨多糖分离纯化及营养性研究发现,刺梨多糖组份具有抗肿瘤、增强免疫、抗辐射、降血糖、清除自由基、神经营养等方面的作用。

应用“金刺参”不仅可以控制癌细胞发展态势,而且可使患者痛苦减轻,生活质量提高,癌块明显缩小、生存周期大大延长,有效防止复发、转移,弥补了传统疗法的不足。为增强肿瘤患者信心并体验到最新的抗肿瘤药物研究成果,厂家现在开展救助活动。食道,肺,肝,胃,直肠,结肠,乳腺,卵巢肿瘤症状明显的患者优先。本次救助限50名。

详情可咨询 4007076120、0311-87167837,地址:和平东路183号棉宏大厦209。