

民间大厨 亮绝活

本期大厨:杨彦玲

鱼香肉丝

鱼香肉丝是一道很多人都喜欢做的家常菜,味美下饭,很受欢迎。这道菜的做法看似简单,但要做出饭店的味道,可得需要真功夫,其制作工序、用料等要非常讲究才行。

主料:猪里脊肉 300 克,胡萝卜、蒜薹、木耳适量。

辅料: 剁碎的泡朝天椒 8 个、剁碎的老姜 1 小块、剁碎的大蒜 3 瓣、切段的葱 2 汤匙(30 克)、酱油 1 茶匙(5 毫升)、白砂糖 1 汤匙(15 克)、香醋 1/2 汤匙(8 毫升)、料酒 2 茶匙(10 毫升)、水淀粉 1 汤匙(15 毫升)、鸡精 1/2 茶匙(3 克)、油 2 汤匙(30 毫升),郫县豆瓣酱适量。

做法:1. 猪里脊肉逆着肉纹先切成 3 毫米厚的片,再切成 3 毫米宽的细丝。加水淀粉 1/2 汤匙(8 毫升)、剁碎的郫县豆瓣 1/2 汤匙(8 毫升)和酱油用手抓匀后腌放。萝卜、木耳切丝,蒜薹切小段(图一)。

2. 在小碗中将水淀粉(另 1/2 汤匙,8 毫升)、香醋、白砂糖、料酒和鸡精搅拌均匀,制成调味汁备用。

3. 大火烧热炒锅中的油至极热(冒烟),把腌好的肉丝放入热油锅内,快速拨炒 30 秒钟,马上离火,肉丝盛出沥油(图二)。

4. 大火加热炒锅中剩下的油,将泡椒碎粒、郫县豆瓣、姜末和蒜末在锅中翻炒 1 分钟至出香味。

5. 再将肉丝和葱段先后入锅,把菜放入锅,炒匀,最后把小碗中的调味汁沿炒锅内壁徐徐倒入锅中并迅速翻动,勾成薄芡呈透明色后立即离火盛盘即可(图三、四)。

注意:

1.糖和醋的比例一定要适当,可根据个人口味偏好略有侧重。

2.郫县豆瓣、泡椒、大蒜以及姜等要先分别剁碎备用。烹炒时应先把泡椒碎粒和郫县豆瓣炒出香味后,再放蒜末和姜末。

3.为了让肉丝更嫩,可不用水淀粉,改用干淀粉加蛋清和少量酱油调匀。

杨彦玲/文图



图一



图二



图三



图四

教您一招

辨别真假蜂蜜

最近,国内多地曝出“假蜂蜜”事件,有不法商贩用明矾、白糖和酱油兑“蜂蜜”销售,牟取暴利。那么,怎么鉴别真假蜂蜜呢?

1.外形:从黏稠度和流动性来看,一般真蜂蜜要大于假蜂蜜;另外,纯正的蜂蜜主要含有果糖和葡萄糖,其中葡萄糖的含量较高,比较容易结晶。而掺假的蜂蜜则不容易结晶。

2.颜色:真蜂蜜颜色看起来不是很漂亮,呈白色、浅黄色或琥珀色,以浅淡色为佳;假蜂蜜色泽鲜艳,一般呈浅黄或深黄色。

3.气味:假蜂蜜可能气味更诱人,但是注意是糖的味道,而真蜂蜜一般具有一股淡淡的植物花香的味道。

4.味道:假蜂蜜入口很甜,甜过之后,则是浓烈的苦味或涩味,和市场上一一些止咳糖浆的味道略有相似,而真蜂蜜入口清香甘甜,不会产生丝毫苦味涩味。 毛德清/文

居家备忘

慎用高压锅煮绿豆汤

高压锅煮绿豆汤虽然时间短、速度快,但存在一定的风险,使用需谨慎。

在使用高压锅过程中,尤其是烹煮绿豆汤、百合银耳汤这类黏稠、小颗粒、易膨胀的半流状食物时,若操作不当,极易因为黏液、豆皮等堵塞排气孔而发生危险。 岳德亮/文

妙招共享

酸奶盒作用大

一天下班后,我买来鲜肉,准备用塑料袋装好后放入冰箱冷冻。找塑料袋时发现了以前存放的酸奶盒,我和孩子立即忙乎起来,把肉分装在几个酸奶盒里,透明的盖子一目了然,整齐的码放在冰箱里,取用时很方便。

杨育欣/文

面酱除卷心菜异味

卷心菜又叫圆白菜,它有一种让人不爽的异味。在炒菜或做馅时,只要调入适量的甜面酱,代替酱油,卷心菜的异味就可以清除掉。如果再配上葱或韭菜,吃起来就更加清香可口了。郭旭光/文

别买颜色过于鲜艳的纸杯

从 6 月 1 日起,新的纸杯国家标准(GB/T27590-2011)开始正式实施。国家相关标准中有三条关乎消费者健康的规定引人瞩目。第一,“杯口距杯身 15 毫米内、杯底距杯身 10 毫米内不应印刷”;第二,纸杯如太软,也不达标;第三,为

避免产生有毒溶剂,新国标规定不得使用回收材料作为原料制作纸杯,生产时要使用环保油墨,不得人为添加荧光增白剂。

质检专家建议,选购一次性纸杯时,要注意“闻看捏”。看包装上是否有 QS 标志、生产日期、保质期等;不要购买颜色过于鲜艳的纸杯;闻纸杯有无刺鼻的异味,特别是油墨的味道;动手捏一下,好的纸杯很硬,有回弹性。 忠实/文

消费指南

法律顾问

子女必须赡养继母吗

赵先生咨询:我们兄妹 3 人,生母因病去世,继母进门后,我们兄妹都已成年。

我想咨询律师,我们对继母有必要尽赡养义务吗?

河北天捷律师事务所赵永茂律师解答:根据我国相关法律规定,如果继父母与继子女之间没有产生抚养关系,继子女没有赡养继父母的义务。虽然法律上没有规定继子女必须要承担赡养义务,但我国有尊老爱幼的传统,在道德和伦理上应照顾老人。

益脑宁片:千年古方,国药精品 中药治疗动脉硬化一线用药

一、中医对动脉硬化症病机的认识:

动脉硬化症属中医学“眩晕”、“头痛”、“健忘”等范畴。中医认为动脉硬化症的病机有四个方面:

1. 肾精不足,髓海空虚:“肾主骨、生髓、通于脑”,肾精不足,髓海空虚。肾主藏精,生髓充脑,脑为髓海,精足则髓充,肾精不足,髓海失养,发为眩晕。正如《灵枢·海论》曰:“脑为髓海”。“髓海不足,则脑转耳鸣,眩暈眩冒,目无所见,懈怠安卧。”“肾藏元阴元阳,肾虚则不仅五脏皆虚,脑海也空虚。”

2. 中气不足,气虚血弱:气虚则清阳不展,清气不升,脑窍不利;血虚既致肝失所养,虚风内动,更因精血髓相互资生,一荣俱荣,一损俱损,而致精髓不足,脑海失养,发为眩晕。气虚血瘀则脑络受阻,清窍失聪,元神失养。

3. 脾肺气虚,痰浊中阻:饮食不节,恣食肥甘,或忧思劳倦,伤及于脾,脾阳不振,健运失司,水谷不化,湿浊内停,积聚成痰;痰阻经络,清阳不升,浊阴不降,脑窍失利,发为眩晕健忘、不寐等症。正如《丹溪心法·头眩》曰:“头眩,痰挟气虚并火,……无痰不作眩。”

4. 瘀血内停,脉络阻滞:气虚不能上荣,脑失所养发为眩晕健忘;气机逆乱,并走于上,干扰脑窍,发为眩晕健忘不寐等症。正如《医学正传·眩运》曰:“外有因坠损而眩运者,胸中有死血迷闭心窍而然。”

动脉硬化症病机以肾精亏虚、脾肺气虚为本,痰血阻络为标,虚实夹杂。故可出现头晕健忘、思维迟钝等症。

二、益脑宁片药物机理

众春牌益脑宁片是由已故的黑龙省中医研究院研究室主任、著名心脑血管病专家梁瑞凤先生在医圣张仲景《金匮要略》的基础上,历经 32 年研制而成的国药准字(Z23020381)动脉硬化症预防及治疗的特效药品。

众春牌益脑宁片由黄芪、党参、灵芝、天麻、丹参、地龙等 15 为名贵中药组成,由黑龙江新医圣制药有限公司选用地道药材,确保性味纯正及有效成份含量,应用现代工艺和设备精制而成的薄膜衣片。每片重 0.36 克,每盒 48 片装。

众春牌益脑宁片组方合理,配伍精当,益气补肾,活血通脉。主要用于动脉硬化症、中风后遗症及冠心病、心绞痛、高血压等属脾肾不足、血脉瘀阻证者。经 3000 多例临床验证,总有效率 90.4%,荣获国家中药保护品种,国家优秀科技成果奖。

通过药理、病理、药效学和大量临床试验证明,众春牌益脑宁具有三大优势、8 项抵抗、7 种治疗、4 个降低、3 项改善和两补一恢复的特点。

三优:1. 药效好、治疗彻底; 2. 纯中药、无任何毒副作用 3. 见效快、疗程短。

八抗:1. 抗动脉硬化 2. 抗脑出血 3. 抗血栓 4. 抗冠心病 5. 抗心律失常 6. 抗缺氧 7. 抗心肌梗塞 8. 抗中风。

七治:1. 治疗中风后遗症 2. 治疗偏瘫 3. 治疗肢体麻木 4. 治疗心慌胸闷 5. 治疗言语不清 6. 治疗心绞痛 7. 治疗老年痴呆

四降:1. 降血脂 2. 降低血液粘稠度 3. 降低血管脆性 4. 调节血压。

三改:1. 改善心脑血管供血、供氧 2. 改善血液流变性 3. 改善冠脉循环血量。

两补:1. 补髓固精、滋阴壮阳 2. 补肾益气、醒脑开窍。

一恢复:激活血管细胞再生功能,消除动脉硬化斑块,恢复血液、血管年轻状态。

众春牌益脑宁属纯中药制剂,可以有效阻断动脉硬化进程,预防、治疗动脉硬化症等心脑血管病效果好,无任何毒副作用,深受医生和患者的好评。

三、益脑宁片功能主治

益气补肾,活血通脉。用于气虚血瘀、肝肾不足所致的中风、胸痹。症见半身不遂、口舌歪斜、言语謇涩、肢体麻木或胸痛、胸闷、憋气、中风后遗症、冠心病心绞痛及高血压病见上述证候者。

四、益脑宁片临床效果评价

由中华医学会北京分会牵头,北京天坛医院、宣武医院、复兴医院、二六二医院及同仁医院,对众春牌益脑宁进行 III 期临床疗效观察。观察结果证实:众春牌益脑宁对高血压及动脉硬化引起的脑血管疾病总有效率为 90.41%,显效率为 80.82%。

五、益脑宁片常见问题问答

1. 益脑宁片的产品定位是什么?

有效预防和治疗动脉硬化症及其引起的各种疾病。比如脑萎缩和动脉硬化性痴呆、脑中(脑出血和脑梗塞)、癫痫、冠心病、高血压等疾病。

2. 益脑宁片的药理作用是什么?

1) 明显增加冠脉血流量,改善心肌供血。
2) 明显抑制血小板聚集,延长体内血栓形成的时间。

3) 具有明显的降血脂作用和防止动脉脂质增加。
4) 改善脑血流量,增加脑供氧。
5) 调节血压。
6) 降低血液粘稠度,保持血流通畅。

3. 益脑宁片的适应症有哪些?

益脑宁片具有益气补肾,活血通脉的功效,适用于动脉硬化症及动脉硬化引起的脑梗塞;中风及中风后遗症引起的半身不遂,肢体麻木,口眼歪斜等症。

4. 益脑宁片的临床疗效如何?

益脑宁片由中华医学会北京分会牵头,北京天坛医院、宣武医院、复兴医院、二六二医院及同仁医院,对众春牌益脑宁进行 III 期临床疗效观察。众春牌益脑宁对动脉硬化引起的脑血管疾病总有效率为 90.41%,显效率为 80.82%。

5. 益脑宁片的剂型有何优点?

益脑宁片的剂型是薄膜衣片,能最大程度的保证药物有效成分的提取浓缩,保证有效成分的溶出、吸收,生物利用度高,易于吞服,非常适合中老年患者服用,包衣不含糖,糖尿病患者也可以放心服用。

6. 为什么说益脑宁片能降低心脑血管疾病发病危险因素?

动脉硬化是心脑血管疾病的病理基础。心脑血管疾病发病危险因素主要是由于经济发展,人们生活水平的提高带来不健康的生活方式以及环境污染,表现在高血脂、高血压、高血糖、动脉硬化等,实验研究和临床观察表明益脑宁片具有降血脂、降血糖,进而治疗动脉硬化的作用,所以,益脑宁片能有效的降低心脑血管疾病发病危险因素。

7. 益脑宁片的最大优点是什么?

中老年患者往往既有动脉硬化疾病,严重的还有下肢、肾、肠等动脉硬化,目前治疗动脉硬化主要以西药对症治疗为主,无法全面治疗全身动脉硬化疾病,纯中药制剂且无不良反应的益脑宁片是目前唯一一个有效治疗和预防动脉硬化的中药产品,安全、经济、高效。

8. 为什么益脑宁片应长期坚持服用?

动脉硬化症是进行性不可逆的一种疾病,因而有效控制症状之后,还需要继续预防治疗,防止病情复发。益脑宁片具有治疗和预防的双重功效,改善动脉硬化症状,促进受损组织的恢复,防止病情反复发生,是治疗动脉硬化症的理想选择。建议临床症状消失后,坚持服用益脑宁片,一日 3 次,一次 3 粒,作为预

防。

9. 益脑宁片的长期疗效如何?

经过临床应用和观察,益脑宁片对动脉硬化患者有较好的长期疗效,且由于是全植物药构成,绿色、天然、安全、无副作用,长期应用可有效防治动脉硬化及其并发症的复发,降低心脑血管突发事件的发生。

10. 冠心病急性期能否服用益脑宁片?

冠心病急性期是指心绞痛发作期,急性心肌梗塞,是冠状动脉硬化的病变结果,这个时期仍然可以用益脑宁片,但根据病人的严重程度,益脑宁片可作为辅助治疗(冠心病急性期建议用硝酸甘油等急性期用药缓解后再服用益脑宁片)。

11. 出血性中风能否服用益脑宁片?

可以用益脑宁片治疗,但在脑出血急性期应马上去医院进行急救治疗,待病情稳定恢复期时可以服用益脑宁片。

12. 糖尿病人可不可以服用益脑宁片?

益脑宁片能有效保护血管系统,预防糖尿病引起的心脑血管系统并发症及大血管病变的发生,而且益脑宁片中没有添加任何会引起血糖升高的辅料。

13. 益脑宁片的用法用量、规格、疗程是多少?

开始服用时可以用一次 10 片,每日三次,一个月后每次 4-5 片,每日三次,三个月或临床症状消失后,坚持服用益脑宁片,消除动脉硬化的危险因子,一日 3 次,一次 3 粒,作为预防。治愈后每年服用 3-4 个月即可,最好在春季服用两个月,秋季服用两个月。一疗程 30 天。

14. 益脑宁片治疗脑血管疾病的药理机制是什么?

改善动脉硬化,增加血流量,抑制血栓形成,降低全血粘度,改善组织代谢,增加神经细胞对缺氧的耐受能力,减少缺血损伤的面积,改善中枢神经功能。

15. 益脑宁片治疗心脑血管疾病的药理机制是什么?

改善冠状动脉硬化,增加冠脉血流量,减低心肌耗氧量,对心肌缺血缺氧有保护作用,降低全血粘度,降低血栓再形成。

即日起,对新老客户开展优惠活动,买五疗程送两个疗程,买三个疗程送一个疗程,买一个疗程送两小盒。

咨询热线:89904579