

【热点话题】

经历过夏天的炎热,人体流失的营养比较多。秋季合理的进补,不仅仅可以补充夏季消耗的养分,还可以提前为严寒做好准备。不过,初秋的进补不适宜大进补,否则容易造成脾胃的损伤。专家建议,初秋要清补,不妨豆类和肉类搭配食用,滋阴润燥又解秋乏。

豆肉搭配 初秋润燥解秋乏



说到补充营养,许多人就会想到吃肉。专家称,脾胃好的人秋后可以适当增加肉类的摄取量,当然,吃肉进补忌过量,慎防弄巧成拙。

专家建议,吃肉时最好与豆类食物搭配,因为豆制品中含有大量卵磷脂,可以乳化血浆,使胆固醇与脂肪颗粒变小,悬浮于血浆中,不向血管壁沉积,能防止硬化斑块形成。

豆类含有蛋白质、必要的脂肪和一些生物活性化合物,是上佳的抗氧化剂,不仅能帮助身体回复年轻状态,促进身体健康、维持健康体重,还能有效抗病防癌。最妙的是,几乎所有豆类都是味甘性平,不失为秋季最好的滋补食物。

【黄豆煮猪排骨】

材料:猪排 500 克,黄豆一把,大枣 10 枚,通草 20 克,生姜片、盐等各适量。

做法:

1、首先将猪排骨头洗净,剁成块,黄豆、大枣、生姜洗净,通草洗净用纱布包好,做成药包。

2、在锅内加水,用中火烧开,放入排骨、黄豆、大枣、生姜和药包。

3、用文火煮 2 小时,拿掉药包,加盐调味就可以了。

【鲫鱼红豆汤】

主料:鲫鱼 1 条(约 450g) 红豆 100g。

配料:大葱段 2 段;老姜片 3 片;料酒 1 汤匙(15ml);盐 1g。

做法:

1、鲫鱼去除内脏、鱼鳃和鱼鳞,清洗干净,加入料酒腌制 10 分钟。鲫鱼红豆汤

2、红豆淘洗干净,放入煮锅中,加入适量凉水,大火煮开后转小火煮至七成熟。

3、将清理好的鲫鱼放入煮锅中,加入大葱段、老姜片,大火煮开后,转中小火继续熬煮 30 分钟,加

入盐调味即可。

【黑豆羊肉汤】

材料:黑豆 1 小把;核桃 1 小把;羊肉 1 斤;葱姜酒 适量;胡椒粉适量。

做法:

1、黑豆洗净后浸泡 1 小时以上至涨发,核桃用清水洗净备用。羊肉汆烫后洗去浮沫。

2、所有材料一起放入砂锅里,添加足量的清水和葱姜酒,大火煮开后转小火煮 2 小时以上至羊肉软烂,最后再加胡椒粉和盐调味。

【黄豆冬瓜筒骨汤】

材料:筒骨 、黄豆、冬瓜、姜、白醋、盐。

做法:

1、筒骨洗净切块。黄豆头晚泡发好。冬瓜切块,姜切片备用。

2、锅中热水烧开后将筒骨放入去血水,约 2 分钟后捞起,再用清水洗干净。

3、把所有材料及姜片放入电高压锅里,加入适量的水和一勺白醋。

4、盖上盖子,扭到汤水键(时间大概是半小时)。

5、半小时排完气后打开盖加入适量的盐,盛上碗即可开吃。

6、如果喜欢喝浓郁的汤,可以在开盖后继续加热,沸腾后再煮一会汤就变得浓郁了。

【黄豆猪蹄】

原料:猪蹄 3 个,黄豆 100 克,姜片 25 克,五香粉、盐、酱油、香油适量。

做法:

1、用温水将黄豆泡开。

2、猪蹄去甲后劈成两半,洗净剁块,以开水过透。

3、沙锅内放适量的水,将葱、姜、酱油、盐、香油放入,水开后下黄豆、猪蹄块,大火烧开后以小火炖烂蹄肉和黄豆,煨尽汤汁后,撒五香粉拌匀即可。

杏花楼月饼

传承非物质文化遗产

年年中秋节,众口杏花楼,每当中秋将至,上海人总要想起“杏花楼月饼”。杏花楼月饼简直成了中秋节的代表食品。这是 160 多年以前杏花楼的创始人怎么也没有想到的。

为什么杏花楼月饼会名满天下?因为它用料讲究、工艺独特,质量上乘。

杏花楼月饼里,传统的玫瑰豆沙、椰蓉、莲蓉、五仁被称为“四大金刚”,其中豆沙最为出名,是金刚中的金刚。杏花楼玫瑰豆沙的原料必选用来自海门的大红袍赤豆,椰蓉则是用马来西亚的,莲蓉选用的是出自湖南的湘莲,五仁中的榄仁来自广东西山,杏仁来自新疆北山,核桃则用云南头箩核桃……

“让消费者吃得更放心,就要在食品安全上做得更精心”杏花楼总经理杨培民的这句话,从一个侧面,诠释了杏花楼月饼屡创商业奇迹的奥秘所在。

【药食同源】

补气固表生黄芪泡茶

所谓“邪之所凑,其气必虚”,而此证则多属肺气虚弱。肺主气,司呼吸,主管发散和肃降,即具有宣发卫气和输精于皮毛的功能。现肺气虚弱,则其功能减弱,导致卫表不固,抵御外邪侵袭的功能下降,故在遭受外邪侵袭时,极易发病,具体可表现为乏力、易感冒、心慌、胸闷等不适症状。

采用黄芪具有治疗很好的效果:黄芪性甘温,归肺经,有补气升阳、益卫固表之功能,饮用黄芪茶,即可达到补肺气、固肌表的目的,使得肺司呼吸、主宣发的功能正常,抵

御外邪侵袭的功能增强,从而达到治病强身的目的。

生黄芪药茶,每次用 15 克泡水代茶饮,20 天为一疗程,一般一疗程即可见效。

黄芪能促进骨髓细胞的分化,促进红、白细胞的生成,使血液中白细胞总数及多核白细胞显着增加,可明显提高人体的免疫力。另一方面,能改善人体的新陈代谢,有强心、抗衰老的作用。黄芪对多种细菌和病毒还有直接或间接的杀灭能力。所以饮用黄芪茶,可明显地增强体质,提高人体的免疫力,达到“有病治病,无病强身”的目的。



上海德琳医院派出小分队 芦山地震两名伤员来沪治疗

上海德琳医疗美容医院日前派出由许蓓华院长率队的医疗小分队,为芦山地震灾区近 20 名伤员义诊,并把两名亟待帮助的灾民接来上海治疗。

上周四,德琳医疗美容医院的外科李志海副主任医师和牙科傅富根副主任医师为伤者作了仔细的检查,并制定了治疗方案。傅富根医师已为 16 岁的中学生骆俊宇拔除了断裂的门牙,并为另一颗受伤的门牙作了治疗。一周后先为他做一个

【养生新知】

开车听悲伤的歌可减压

如果你是个开车容易暴躁的人,科学家已为你找到解药:如果想心平气和地开车,不妨在车上听听悲伤的歌。

据《每日邮报》报道,科学家发现,在车上播放慢节奏、悲伤和低沉的音乐,有助驾驶心情平静,减轻压力,开车上路更安全。

研究人员利用虚拟实境让驾驶开着大型车辆,通过狭窄迂回的道路。驾驶还必须应付不同的速限,且 1 分钟大约会有 40 辆车逼近他们的车。

研究人员也在驾驶皮肤上贴上压力感应贴片,测试受试者的压力变化。

受试者一开始先听一些自己最爱的 high 歌,经过 8 分钟后,音乐转成慢节奏曲调。

结果显示,驾驶人听慢歌不但有助减压,超速、偏离车道和擦撞情况也减少了。

研究报告发现,尽管大声播放 high 歌让驾驶心情愉悦,但也让他们开起来更粗心大意。

美国和荷兰研究人员在发表于“人机工程学”(Ergonomics)期刊的报告说:“驾驶的心情愈高亢,分散他们开车注意力的因素也就愈多。”

研究人员说,聆听慢节奏音乐不仅能让驾驶舒压,在手术室



播放慢歌,也同样能让外科医师心情平静,减轻病患的焦虑感。

万车自驾吴江行 活动启动

“快乐自驾、发现吴江”——万车自驾吴江行活动最近在上海东方北郊汽车生活广场启动。吴江以“五个适合自驾的理由”打动了中国自驾车国际旅游联盟、上海车友联盟、中国汽车配件流通行业协会负责人和多家旅行社、酒店代表。活动现场,吴江区旅游局与中国自驾车联盟签署了自驾游合作协议。

万车自驾吴江行活动,是将于 9 月 20 日举行的 2013 年中国吴江美食节的重要组成部分。旨在通过招募车友自驾游吴江,推广“美食+旅游”的吴江自驾游精品线路,宣传吴江自驾游优惠新举措,形成深受自驾游爱好者欢迎的服务网络,努力把“自驾吴江行”打造成为吴江旅游又一张闪亮的名片。

为此吴江旅游业将进一步提升服务品质,通过“吴江旅游”和“知味苏州”认证官方微信,适时发布相关活动和优惠信息,以期为自驾客服务得更好。

据了解,万车自驾吴江行活动面向上海、辐射全国。为了回馈自驾游爱好者对吴江的厚爱,吴江精心挑选了 5 个景区景点、12 家星级饭店、1 个购物点和 3 家纯餐饮企业,印制了“万车自驾吴江行手册”,总优惠达 1800 元以上。

上海交通大学医学院附属第九人民医院

大沽路门诊部

诊疗项目

美容外科、美容皮肤科、口腔科

联系电话:63400490

医院地址:上海市静安区大沽路388、390号

上海交通大学医学院附属第九人民医院大沽路门诊部 沪医广[2012]第12-29-C424号 自2012年12月29日至2013年12月28日止