



# 秋冬补一补 春天能打虎

## 浙江省中医药研究院发布首批16道道地药膳标准

### 有兴趣可对照药膳标准做起来

### 关注“浙医在线”100份药膳配料包等你抢



扫一扫  
关注浙医在线  
获取更多健康资讯

记者 葛丹妮 通讯员 应晓燕

俗话说：“一年最辛苦，秋冬来进补，秋冬补一补，春天能打虎。”秋冬怎么补？

浙江省中医药研究院联合磐安县药膳产业协会近日发布16道道地药膳标准，你有兴趣的话可以对着药膳标准做起来。

省中医药研究院院长、浙江省立同德医院院长柴可群教授说：“此次发布的16道药膳标准是由浙江省中医药研究院联合浙江省药学会、浙江省中医药学会、浙江省营养学会等相关单位的临床专家、药

膳专家、营养学专家参与制定，反复审核论证确定的。我们对每道药膳所选用药材原料的品质、配方依据、功效作用、适宜人群等都做了标准化的规定，以确保药膳真正实现药借食力、食助药威。”

有的人以为，药膳无非是在烧菜放些枸杞、山药，或党参、天麻一起炖。“真正的药膳必须根据每个人的体质来配制不同的药材。”浙江省中医药研究院药用资源研究中心主任浦锦宝说，药膳绝不是一群人围着一锅随意加点药材的菜一阵猛吃，必须因人而异，否则，不仅达不到进补强身的作用，

还有可能吃出问题，也会影响食物的口感。

“所谓的道地药膳，就是做的技能、原材料质量要达到标准。”浦主任说，为了这个“道地”，浙江省中医药研究院和磐安县酝酿了十多年。

2005年，省中医药研究院开始与“中国药材之乡”磐安县开展科研合作，成立了浙江省特色中药材资源合理利用及人工繁育技术平台，建成了浙江省特色药用植物人工繁育基地，以及珍稀药用植物三叶青人工栽培基地等。

“同时，我们的科研人员还深入基层，

指导当地百姓如何种植、保护优质的药材，教他们辨识使用药材。”柴可群院长说，有了道地的药材，市民掌握了药膳的功效及作用，道地药膳通过民间征集、专家评选，也就应运而生。

眼下正是秋冬进补的时节，我们从16道道地药膳中挑选了其中的5道供你参考。浦锦宝主任特别提醒，下述药膳配料是日常家庭3-5人份的食用量，请大家根据实际情况进行加减，此外，药材一定要去正规的专业的医院、大药房购买，否则，功效会大打折扣，具体如下——

#### 杜仲煨猪腰

**主料：**猪腰200克，盐杜仲10克。

**辅料：**大葱30克，蒜50克，生姜30克，葱20克，红枣20克，胡萝卜适量，粽叶两张。

**调料：**盐、水、黄酒、醋、酱油各适量。

**做法：**将盐杜仲修剪成长方块，用清水洗净，加水煮沸后加入大葱段和红枣慢火煎煮，取杜仲水、杜仲片备用。猪腰对半切开改刀成形，用清水、葱、调料搓洗干净后，加杜仲水、醋少许，腌制30分钟，加入蒜泥、盐、葱花、酒、生姜浸泡20分钟反复搓洗。

将泡好的粽叶减去头和尾，整齐地摆在桌上，再放上葱段、姜片、杜仲片以及猪腰片，再摆上一层杜仲片，接着再摆上剩下的猪腰片、杜仲片、葱段和胡萝卜片，盖上粽叶，用锡箔纸包裹起来。

锅里放适量的盐，小火炒热，把锡箔纸包起来的猪腰放在中间，再往上倒剩下的盐，加盖小火加热约一小时后开盖，用勺子把表面的盐去除，打开锡箔纸拿掉粽叶，把葱去掉，即可食用，如撒上花生末同食，口感更佳。

**功效：**滋补肝肾、益肾强腰。

**适用人群：**中老年人中肾虚腰痛者，肝肾亏损引起的腰膝酸软、耳鸣耳聋、夜尿频多者。**不适用人群：**阴虚火旺者，高

血脂、高血糖、高尿酸血症、痛风以及心血管病人。

#### 山药筒骨煲

**主料：**筒骨300克、山药(鲜)70克、百合20克、枸杞5克。

**辅料：**粥汤90克、生姜20克。

**调料：**水、料酒、盐各适量。

**做法：**将百合、枸杞洗净，山药去皮，切成滚刀块，泡入盐水中备用。

筒骨切段，加葱、料酒、盐腌制半小时，用清水洗干净，放入冷水锅中焯水。

锅中加入筒骨、水、粥汤和生姜，用大火烧开再转小火慢炖2.5小时，放入山药和百合，转大火炖10分钟，最后两分钟加盐、枸杞，出锅。

**功效：**健脾补肾，养阴润燥。

**适用人群：**一般人均可食用，尤其适合肺、脾、肾脏虚弱，经常感觉疲惫者，或者肺虚久咳、干咳少痰，眼目昏花、视力减退者。**不适用人群：**体内湿气重、风寒咳嗽者要慎用，胆结石、高脂血症、肥胖、痛风者要少用。

#### 覆盆子泥鳅

**主料：**泥鳅100克、猪脚75克、覆盆子6克。

**辅料：**葱6克、生姜3克。

**调料：**水、料酒、食用油、盐各适量。

**做法：**覆盆子洗净，浸泡0.5小时后放入调料包中备用。

泥鳅洗净去头加料酒、葱结、生姜块、盐搓洗，腌制好后用清水冲洗干净，用厨房纸将泥鳅表面的水分吸干。

猪脚切块进行焯水，然后放入砂锅中，再加入覆盆子调料包和水，用大火烧开后去浮沫，改用小火炖1.5小时。

平底锅倒入食用油，放入泥鳅煎至表面金黄。将煎好的泥鳅和装有猪脚、覆盆子的汤一起倒入砂锅中，用大火烧开后去浮沫，加料酒后改用小火炖20分钟，加盐，再把调料包取出用大火炖10分钟，即可出锅。

**功效：**益气补血、补精益肾。

**适用人群：**一般人群均可食用。尤适于脾胃虚寒，肝肾亏虚，身体虚弱，营养不良，产后妇女；以及肝肾亏虚、小便频繁、阳痿、遗精、视物不清者。**不适用人群：**肾虚火旺、小便短赤、孕妇慎用；胃肠功能弱、胆囊炎、动脉硬化者要少用。

#### 羊蹄甲鱼冻

**主料：**羊蹄150克、甲鱼150克、干姜5克、红枣5个。

**辅料：**葱、生姜各适量。

**调料：**水、料酒、盐各适量。

**做法：**将红枣、干姜清洗干净备用。剪去甲鱼头嘴巴部分，与羊蹄一起清洗干净，切成方块。

锅中加入水、葱结、生姜块、料酒将甲鱼和羊蹄分别焯水，去浮沫，冲洗干净。

甲鱼和羊蹄放入砂锅中，加水、红

枣、干姜用大火烧沸去浮沫，转小火炖5小时，将汤过滤到盘中，让其凝结成冻，再切成大小均匀的方块即可。

**功效：**补肾益精、温中散寒。

**适用人群：**适用于气血两虚、肾虚劳损、虚寒性胃脘痛者。**不适用人群：**阴虚火旺者、孕妇要慎用。

#### 白果烧香菇

**主料：**鲜香菇10个、白果仁9克、陈皮3克。

**辅料：**精肉50克、葱白3克、鸡蛋清半个。

**调料：**水、盐、料酒、淀粉、白糖、白胡椒粉各适量。

**做法：**将鲜香菇剪去柄，放入盐水中泡制清洗后捞出。干陈皮用清水泡1小时后捞出，陈皮水备用。干白果用清水洗净后放入锅中蒸一下备用。

将精肉剁成泥状，加入陈皮、葱白、盐、白糖、生粉、白胡椒粉、料酒搅拌，加入鸡蛋清继续搅拌。

随后，将清洗干净的香菇后面刷上一层淀粉，把搅拌好的肉末涂抹在上面，放入锅中蒸10分钟。在锅中放入适量清水，加入陈皮水、香菇、白果仁用大火烧开后，撇去浮沫，转小火煮20分钟。

最后，加入酱油调味，用湿淀粉勾芡，装盘即可。

**功效：**理气化痰、敛肺止咳。

**适用人群：**一般人群都可以食用，尤其适合咳嗽痰多、食欲不振、带下清稀者。**不适用人群：**咳痰不利者慎用。此外，白果有小毒，不宜久服多食。

都市伊人 都市快报广告部主办

## 长春女子祛青春痘有良方

最近众多媒体都纷纷报导，有一个在各大城市都有分店的奇女子，她给很多爱美的女孩，很多长痘孩子的家长，带来了欢笑和惊喜，人们纷纷打听这名身怀绝技的奇女子，于是笔者带着好奇进行了走访。

笔者来到了位于杭州市武林路桃花河弄15号的科痘专业祛痘一探究竟。据院内负责人曾院长说我们只专业祛痘没有其他的项目，笔者看到有两名痘友正在护理，一位孩子的家长张女士说：“我的女儿长痘五、六年了去过好多地方看。没来科痘之前，满脸都是痘和坑，整个皮肤都发紫了，不但影响了孩子的学习，也不抬头主动跟别人说话，护理了几年已经失去了信心，做为妈妈的心情来讲，看见孩子的脸这样，简直太心疼了，又无能为力。花了好多钱都好不了，来科痘总算是找对地方了。”在曾院长这儿祛痘不针清、不口服、不忌口，更没想到既能祛痘还能填坑。另一位痘友说：“我今年都35岁了，老是在下巴上长痘，怪不好意思的，又不是青春期。”曾院长说是手脚冰凉、胃火旺引起的。

笔者对曾院长进行了采访。笔者问：“您声称祛痘有效，用的什么方法呢”曾院长说：“科痘祛痘28年了，我一眼就能看出来能不

能看好，看不好的是不会接待的。只要是痘、印、坑就没有问题。我们采用渗透的方法排出毒素，从皮肤的自愈能力和抵抗力入手，使皮肤达到平衡状态。”另一方面科痘祛痘方法是董事长近30年潜心研究，此方法很适合急性过敏性过敏红脸。祛痘就是要找对方法，找对了方法就会事半功倍。

笔者想：全国的青春痘痘友不用再为痘而烦恼了，脸上长痘痘，心里长疙瘩；这是很多痘友的内心写照，青春痘让本来俊秀、美丽的容颜失去了色彩，脸上的痘痘一旦出现一定要选择科学的方法及时进行防护、切不可坐视不管，错过了祛痘的最佳时机！

科痘之所以长青28年，品质和效果是立足的根本，靠的就是广大痘友的口碑相传，科痘机构才得以成长壮大，来祛痘的人各种各样，要求的都是一致的，那就是把现在的痘痘祛除以后别再复发就可以，科痘的目标也正是帮助痘友做到这点。

## 药膳厨房开张 欢迎大家品尝

### 关注“浙医在线”

### 来抢100份药膳中药配料包

药膳的制作需要时间、耐心和细心，有时，光是准备食材就要一两个小时，如果你工作忙，或者不善厨艺，可以到浙江省立同德医院药膳厨房去“订餐”。

省立同德医院的药膳厨房已经开张。该院营养科主任叶翔说：“药膳讲究因人而异，我们会根据个人的体质、健康状况以及口味喜好制定个性化的药膳‘处方’。”

叶主任提醒，“订餐”前最好请专业的中医师进行体质辨识；至少需提前24小时预订；医院还没有开通配送业务，需要大家到医院的药膳厨房自取；不同的药膳价格略微有所不同，平均为30元/盅。

为了让大家提前品尝道地药膳，叶主任将通过快报旗下微信公众号“浙医在线”送出100份药膳中药配料包，具体获取方式如下：

1.关注“浙医在线”(二维码见上)，关注后直接回复“药膳”，随后，系统会自动跳出一条图文信息→请点击“阅读全文”→点击“开始抽奖”。

2.抽中的读者，请认真填写中奖页面的相关信息，否则，视为无效。

3.兑奖时间：10月10日-10月14日8:00-17:00，过期作废。

兑奖地点：浙江省立同德医院营养科。

此外，更多道地药膳的制作方法及其功效，即日起可通过“浙医在线”微信公众号查阅。查阅方式为：关注“浙医在线”微信公众号后直接回复“药膳标准”，随后，系统会自动跳出一个图文信息，点击“阅读全文”即可。

祛痘热线：0571—86707307

地址：杭州市武林路桃花河弄15号(武林大药房的斜对面)

单位：杭州市下城区科痘