

# 营养专家教你吃出健康、吃出新意 做几道清新年夜菜



鲜虾芦笋

每年春节,都有“三高”患者因不能节制饮食导致病情加重的情况。江苏省人民医院营养科主任李群提出“五个注意”:

注意心中有数。尽可能保持平时的饮食习惯和进食时间,不要暴饮暴食。

注意荤素搭配。主食须定量,粗杂粮可代替部分精细粮。不要用高糖、高盐、高油的点心代替主食。多吃蔬菜,尤其宜多选有降脂、降糖、降压作用的食物,如芹菜、黑木耳、大蒜、洋葱、海带、黄瓜等。在选择动物性食物时需用瘦肉,不要吃动物皮、内脏、荤汤等脂肪含量高的食物。

注意炖煮为主。“三高”患者宜多选蒸、煮、炖、凉拌、清炒的烹调方式。而油炸、烤、煎的菜肴最好不要选用。

注意少喝饮料。建议大家喝白开水、淡茶水、豆浆、酸奶,也可以自制果汁、蔬菜汁、酸梅汤、绿豆汤等健康饮料。

注意不要空腹饮酒。空腹饮酒会使“三高”患者发生低血糖休克、低血压性休克、胃出血等危险情况。在喝酒前先吃一些食物,易醉的人还可提前补充B族维生素和硒,以保护胃、肝脏,帮助分解体内的酒精。可以选择葡萄酒和黄酒,适量饮用。因为这两种酒酒精浓度较低,营养丰富,在酒类中属于相对比较健康的。建议“三高”患者选用干红葡萄酒。干红葡萄酒中的糖分经过发酵,含糖量较低,口感微酸。

知道了饮食搭配的标准,下面就为大家推荐几道口感好又健康的年夜菜。

## 凉拌双耳

原料:黑木耳、银耳、姜、蒜、香菜、醋、盐、香油、熟白芝麻。

做法:

1. 银耳用凉水泡发,黑木耳用温水泡发。洗净,摘成小朵备用。
2. 锅中放水,水开后将黑木耳、银耳放锅内焯水,捞出过凉水,沥干水分。
3. 香菜切断放入双耳中,姜切末,蒜切末,也放入双耳中,放盐,再淋入米醋、香油,撒白芝麻,搅拌均匀即可。

## 鲜虾芦笋

原料:鲜芦笋、虾、小蒜、盐、香油、淀粉。

做法:

1. 芦笋斜切成小段,葱切葱花备用。
2. 生虾直接卷成虾球。
3. 热油锅煸香葱花,放入芦笋翻炒。随后放入虾,加少许盐翻炒均匀。最后加上少许水淀粉,将汤汁收干。

## 银鱼萝卜丝

原料:银鱼、白萝卜、红椒、青椒、小蒜、姜、盐、香油。

做法:

1. 白萝卜、红椒、青椒、姜洗净切成丝,葱切葱花备用,银鱼冷水泡软。
2. 先将锅内烧热油,炒香姜蒜。下红椒丝,随后放入银鱼略炒,加入白萝卜丝、盐翻炒。最后等萝卜炒软后加入开水,盖上锅盖略煮熟,即可。

通讯员 蔡金鑫 宫丹丹  
现代快报记者 刘峻

## 来南博跟“高人”学扎花灯

快报讯(记者 胡玉梅)昨天,南京博物院举办了一场有趣的灯彩体验活动,秦淮灯彩大师顾业亮,手把手教孩子们扎花灯。

每个孩子面前,都准备了一盏还没裱糊的兔子灯,以及裁好的彩纸、双面胶等。“兔子灯的骨架太难做了,所以直接带了兔子灯的骨架和裱糊材料来,让孩子们动手裱糊,把兔子灯装饰起来。”顾业亮一边说,一边抽出一根长长的彩带,在兔子身上一围,兔子“穿”上了一层“花衣服”。“一共有4层,从最底下往上糊。”孩子们跟着操作起来。

孩子们兴奋地学做花灯,有的家长在一旁帮忙,还有家长和顾业亮攀谈起来。

“我小时候就玩兔子灯,每年都要买一盏,感觉没买花灯就没过年。”一位家长说。顾业亮笑着说:“你知道吗?每年灯会,传统手工花灯要卖掉40万盏。今年南京的花灯,布置的面积比往年都大。新街口的花灯偏现代,都是LED装饰的,夫子庙的花灯注重体现儒家文化,而老门东则偏向于民俗。”

今天,南博还有一场秦淮灯彩体验活动。未来,南博非遗馆还将陆续推出不同项目的体验活动,欢迎市民参与互动。

## 去江宁博物馆看“万马奔腾”

快报讯(记者 胡玉梅)昨天,徐悲鸿先生第三代传人、南京画家雷晓宁的《跃马奋蹄中国梦——雷晓宁马年系列大展》在江宁博物馆正式开展。对书画感兴趣的市民可以去免费看展,展览持续到2月16日。

展厅内最惹眼的是一幅720cm×270cm的《万马奔腾》。雷晓宁介绍,之前创作的一幅《万马奔腾》,被人民大会堂收藏,这是他新创作的《万马奔腾》。他去新疆、甘肃等地采风,几易其稿,最终完成这幅作品。



提醒:江宁博物馆将于1月30日(除夕)闭馆,对馆内文物进行调整。1月31日起恢复正常。

参观者在欣赏雷晓宁的作品《万马奔腾》  
现代快报记者 顾炜 摄

## 到江宁方山艺术营,免费看古代铜镜展

快报讯(通讯员 赵婷 记者 赵丹丹)记者昨天从江宁高新园获悉,江宁方山艺术营准备了一份特别的文化“年货”,市民可前往免费参观当代名家字画展、中国古代铜镜展、文化遗产大师刺绣展等。其中,铜镜展集中展示了战国、两汉、唐代三个时期共30多块铜镜。如果想探究书画作品是怎么“出炉”的,市民还可以到艺术家工作室转一转。

此外,方山艺术营演艺中心为市民免费准备了国内外影片。游玩之余,市民还可以在艺术营品尝咖啡、茗茶,以及特色菜肴。

### 【怎么去方山艺术营?】

地铁:乘坐地铁一号线南延线到南京交院站2号门下车,转开往方山艺术营的免费班车。

自驾:1. 机场高速-天元路-竹山路-方山艺术营;

2. 宁杭高速江宁区出口-天印大道-弘景大道-方山艺术营;

3. 绕城高速-双龙大道-诚信大道-方山艺术营;

4. 绕城高速-高新园-方山艺术营。

## 建邺新春旅游月,等你来“闹春”

快报讯(通讯员 张伟 林厚彬 记者 钟晓敏)由建邺区旅游局和文化局主办的“2014年建邺新春旅游月暨文化惠民戏曲专场”活动,昨天在莫愁湖公园举办,由此拉开了该区新春旅游月系列活动的序幕。

据了解,建邺区将在春节期间举办一系列旅游文化惠民活动。莫愁湖公园从即日起

到2月18日,举办“百花闹春”展;大年初一至初五举办“画展”;本月27日、29日南京地书协会艺术家现场挥毫送“福”;年初二、初三有东北秧歌表演;春节期间,云锦博物馆每天都有云锦服装表演,大年初一至初三,进馆的前十名游客还将获得礼品。

## “2014‘看见东方’财经论坛”昨举行 太平洋保险“东方红保险理财计划”限时开售

昨天,“2014‘看见东方’财经论坛暨太平洋保险新产品发布会”在上海金茂君悦大酒店隆重举行。高盛投资银行资深中国经济学家、执行董事邓敏强,上海财经大学博士生导师、上海自由贸易区研究院秘书长陈波,《21世纪商业评论》发行人吴伯凡,太平洋资产管理有限责任公司总经理助理程劲松,在论坛上共同探讨中国经济发展前景和十八届三中全会及上海自贸区对中国经济、对金融保险市场的深远影响。

笔者从论坛上获悉,中国新一轮改革及上海自贸区的建立对寿险业将是重大利好,为保险业的发展营造良好的环境,大大提升保险业的未来发展空间。在此背景下,太平洋保险作为首批获准入驻上海自贸区的保险公司,长期参与上海建设,是上海改革开放的典范,一如东方发展的奇迹。

为此,太平洋保险隆重推出了一款限时销售的保险理财产品——东方红保险理财计划,

目前该款产品限时销售至3月底。据了解,该产品分为针对少儿的“东方红·少年智保险理财计划”和针对成人的“东方红·老来福保险理财计划”,为客户提供从教育金到养老金全生命周期覆盖的保险理财产品。保障计划由“东方红·少年智年金保险(分红型)/东方红·老来福年金保险(分红型)”、“附加财富管家年金保险(万能型)(2013版)”、“附加投保人豁免保险费意外伤害保险”组成。

以出生刚满30天的被保险人为例,年交保费20208元(第10年为20000元),10年交清,选择60岁领取祝寿金;从合同生效起每年领取固定祝福金至终身,18周岁前还可获少儿教育储蓄金、60岁一次性领取金额等于累计交费的祝寿金、参与公司红利分配等保障利益。最为重要的是,东方红计划为每位客户配置了附加财富管家万能账户,祝福金、少儿教育储蓄金、祝寿金和红利将自动进入附加万能账户参与投资结算,持续增值。

东方红保险理财计划  
腾跃上市

少年智·老来福

和我们  
一起成长

东方红



太平洋保险  
CPIC

95500  
了解更多详情  
欢迎访问官网  
www.cpic.com.cn  
财富世界  
500强