

(上接04版)

# 对症才能“吃好饭” 家常菜肴也养生

□记者 柴婧 通讯员 王小燕



## 聚餐季来了 痛风患者能喝红酒吗

□记者 曾宇凌 通讯员 王小燕

■受访专家:余建华 市第三人民医院(原铁路医院)风湿免疫科主任、主任中医师

春节临近,各类聚会渐渐多了起来。民间有句俗话说叫“无酒不成席”,所以,亲朋好友聚会时,小酌几杯自然是少不了的。那么问题来了,痛风患者可不可以喝酒?啤酒含的嘌呤高,喝红酒会不会好一点?来听听专家是怎么说的。

喝酒为什么会诱发痛风?酒的主要成分是酒精,也就是乙醇,乙醇会导致体内尿酸含量的增加,最终诱发痛风患者病情发作。

有研究表明,不同酒类对痛风发作率的影响不同,其中啤酒中的嘌呤含量最高,其次是黄酒和白酒,影响最低的是红酒。所以,痛风患者最好不要喝啤酒和白酒,红酒也要尽量少喝,建议以水、咖啡代酒,这两种饮品都有利于降低血尿酸,尤其是咖啡。

在聚会时,痛风患者还要少吃高脂肪类的食物,比如红烧肉、回锅肉等,这些“硬菜”脂肪含量高,脂肪会抑制尿酸的排泄,加重痛风。



## 吃点芥菜丝 防泌尿系统感染

尿路不通畅、某些部位瘙痒……这样的难言之隐让不少人痛苦不堪,如果您的病症不算严重,也可以试试食疗方法。

推荐食品——拌芥菜丝

推荐理由:萝卜、芥菜等均属十字花科,有研究显示,十字花科植物有显著的抑菌效果,此类食物多有辛辣味。

做法:1.将芥菜去皮切丝后备用;  
2.加入盐、生抽、陈醋、香油等调味品拌匀即可。

提醒:对被泌尿系统疾病困扰的人来说,防感染是关键。如果您不喜欢吃芥菜,还可以喝煮白萝卜水,或者吃一些含有芥末调味的食品。



## 多吃菠菜 对心脑血管有利

对于有心脑血管疾病的人来说,冬季是可怕的季节。因为寒冷的天气让血液流速减缓,也让血管更加脆弱。除了常规的预防及治疗,咱们还可以多吃一些应季蔬菜。

推荐食品——蒜蓉炒菠菜

推荐理由:大蒜可以起到降低胆固醇、阻止血栓形成的

作用,另外有研究显示,常吃菠菜,对预防冠心病的发生有一定作用。

做法:1.将菠菜在开水中焯一下,开水中可以放两片姜,这样可以除去菠菜涩涩的口感;

2.在炒锅中添油,放入蒜末炒香,然后放入焯好的菠菜翻炒,出锅前加入盐等调味。如果喜欢,可以在炒菜时添加少许肉沫。

提醒:对于心脑血管疾病患者来说,少油、少盐是基本的饮食要求,此外,还要少吃猪、牛、羊等畜产品,少吃桃酥等含有反式脂肪酸的食品,晚餐最好少吃精米白面,因为这些也容易在人体内转化为脂肪酸。

(本版图片均为资料图片)

▲菜好! 桌桌都有鲍、参、燕、翅、佛跳墙,道道特殊热菜大菜!  
▲四位烹饪大师监制,香港食神全力推荐,快拨打400-012-4511尽早预订,顺丰冷链直送到家!  
▲1月31日前订购 加1元即可获得168元新春好礼!

# 今年的年夜饭,香港食神厨师团队给您做 注意:最后200套限时预订 最低仅599元

食神年夜饭厨师团队



香港食神戴龙

戴龙:周星驰《食神》人物原型、香港金牌食神餐饮管理有限公司董事长、法国厨皇会名誉主席、粤港澳名厨会名誉会长、世界华人健康饮食协会名誉主席、法国蓝带马爹利国际烹饪形象大使。

刘泉:汉全席插主,中国烹饪大师国家级评委,中国海参王,中国烹饪艺术家。

李涛:国际饭店烹饪协会副会长、国际烹饪大师。

范苑:中国烹饪大师。



现在开始预订 最低可享五折优惠 免费送到家

吉祥如意宴 12道菜 4.8KG 原价2280元 现价599元

- 宫廷佛跳墙 600克
- 黑胡椒肉片 400克
- 木瓜炖雪蛤 10位
- 蟹肉鱼面筋 300克
- 葱烧海参 400克
- 七彩目鱼花 300克
- 德国咸猪蹄 500克
- 台式姜母鸭 400克
- 鲍汁狮子头 500克
- 日式素鲍鱼 200克
- 深海真鲷鱼 500克
- 大烤墨鱼 150克

阖家团圆宴 16道菜 6.5KG 原价1280元 现价799元

- 宫廷佛跳墙 600克
- 七彩目鱼花 300克
- 木瓜炖燕窝 10位
- 台式姜母鸭 400克
- 京葱烧海参 400克
- 日式素鲍鱼 200克
- 德国咸猪蹄 500克
- 大烤墨鱼 150克
- 鲍汁狮子头 500克
- 皮蛋鸭卷 250克
- 红烧大鲷鱼 500克
- 虫草花脆笋 150克
- 黑胡椒肉片 400克
- 神仙百味鸡 600克
- 蟹肉鱼面筋 300克
- 特色小牛排 300克

金玉满堂宴 16道菜 6.5KG 原价1280元 现价999元

- 鲍参翅肚佛跳墙 600克
- 黑胡椒肉片 400克
- 木瓜炖燕窝 10份
- 四川风味樟茶鸭 600克
- 鲍汁烧海参 500克
- 人参鲍鱼虫草鸡 900克
- 宫廷一品鲍 10只
- 爽口裙带菜 200克
- 红烧大鲷鱼 500克
- 大烤墨鱼 150克
- 水晶大虾仁 400克
- 四喜烤麸 200克
- 东坡酱肘子 500克
- 日式素鲍鱼 200克
- 鲍汁狮子头 500克
- 香卤鸭腿 150克

抢订电话  
400-012-4511

订餐流程:1.拨打电话预订配额;2.快递人员上门送餐卡,收取餐费;3.即日起食神厨师团队将按订单采购食材并制作;4.腊月二十至腊月二十五顺丰冷链直送到家。十几道大菜只需开宴前半个小时加热上盘即可。因人工精力有限,只接受定制下单,目前配额仅余200套。

年夜饭为啥现在订  
因为预订最低享受五折

春节临近,各种食材尤其是肉类海鲜价格变化很大,须尽早预订才能保证材料和采购的数量、价格及品质。春节长假期间金牌名厨需要提前安排食材数量、菜品保鲜、物流等工作,确保将年夜饭保质保量,按时送到您家里。

年夜饭为啥在家里吃?  
过年是全家团圆的大事

去外面订餐价格高,老人孩子出门不方便。开车不能喝酒,停车预订都麻烦,而且春节长假期间不能天天在外面吃。在家吃全家其乐融融,但亲朋好友人来人往,随时加餐添菜费工夫;一年未见的父母,整个春节长假期间在厨房忙碌,团圆节过得不过不圆满,连个聊天时间都没有。

别再让父母折腾了  
和家人过个轻松的春节

不忍心再让父母大过年的折腾饭菜了,聊着天、打着牌、看着春晚,一桌丰盛的年夜饭很快就轻松做好啦。香港食神亲自监制,上百位大厨60天精心合力制作1000套金牌年夜饭,每个都是各大菜系的代表菜,今年春节换个口味过大年,尝尝平常不会做的名菜,试试家里做不出的功夫名菜。

独立包装,美味又卫生  
选出您家的特色年夜饭

中央厨房配菜干净又安全,大厨亲自掌勺,口味香郁。599元套餐也能吃到鲍鱼、海参、雪蛤,799元套餐鸡鸭鱼肉、虫草燕窝、牛排鲍鱼全能吃到嘴里,999元套餐不仅让您吃到鱼翅、人参、燕窝、鲍鱼这样的知名食材,更能品尝到东坡肘子、四川风味樟茶鸭这样的经典名菜。所有套餐为8至12人餐,菜品皆独立包装,根据人数多少选择开袋。

加热即食,省时省力  
送金牌年夜饭,有面子

准备上两套金牌年夜饭,春节长假期间,家里来客人不耽误工聊天、看春晚,短时间就能开饭。走亲访友带一套,自带饭菜,不给别人添麻烦,送礼倍儿有面子。