

GONGGAOGONGYI

春季养生知识 如何舒适健康地享受春天(七)

春季养生食谱

初春如何养生是很多喜欢养生的朋友们都会关心的问题,其实春季开始的时候,也是春寒料峭之际,适当地吃一些适合春季养生的食谱,对于我们的健康来说是大有裨益的,可以让我们吃出健康,吃走疾病的食谱有哪些呢?下面给大家介绍几款春季养生食谱,一起来看看吧。

菠萝咕咾肉(鸡肉版)

主料:鸡腿约400g、菠萝200g。

调味料:香醋1/2汤匙、白糖1汤匙、番茄沙司3汤匙、小葱半棵、姜1片、蒜1瓣。

腌肉料:蚝油1汤匙、盐1茶匙、小葱半棵、蒜2瓣、姜1

块。

其他:淀粉30g。

过程:

1. 鸡腿剔骨,然后将鸡肉切成2.5cm见方的块。

2. 小葱建议切段,然后将姜蒜分别切片,依次地放入装有鸡肉的大碗里边待用,再加上1匙的蚝油和1茶匙的盐,要充分地搅拌均匀,后腌渍20分钟即可。

3. 利用腌渍鸡肉的时间,将小葱半棵、蒜瓣和姜1片切成末。3汤匙番茄沙司、1汤匙白糖、1/2汤匙醋和1汤匙水拌匀调成料汁。

4. 将腌渍鸡肉用的葱姜蒜拣出不用,再将鸡肉表面均匀地裹上一层干淀粉,裹好淀粉后用手将肉块攥一攥,尽量将

肉块攥成圆形。

5. 锅里倒油,烧至八成熟,将肉块入锅炸至定型后捞出,将锅里的油再次烧至八成熟,肉块下锅复炸至肉块表面金黄后捞出控油。

6. 炒锅加少许油,放入葱姜蒜末爆香后倒入料汁,中火熬至料汁变稠后将肉块和菠萝块倒入锅中。

7. 快速翻炒,待肉块和菠萝裹匀料汁后就可以出锅了。

糖醋素里脊

材料:花生蛋白素肉片。

调味:

糖2大勺、醋1大勺、番茄酱2大勺、盐适量、葱姜蒜末、水淀粉。

做法:

1. 素肉块泡发,挤干净水分。

2. 用面粉+淀粉+水调一个面糊,裹到素肉块中,放入油锅炸酥脆,沥油备用。

3. 把糖、醋、番茄酱、盐和水淀粉放入小碗调匀。

4. 炒锅烧热后,倒入一些植物油,放入葱姜蒜末炝锅。

5. 闻到香味后倒入料汁烧开。

6. 放入炸好的素肉片翻炒均匀即可。



主办:淮北市爱国卫生运动管理中心

中医治疗肿瘤的优势

淮北市中医医院 肿瘤科 冯学明主任中医师

中医抗癌在预防、增效减毒、减少复发、提高生命质量上均有西医不具备的优势,通过中医药的治疗使恶性肿瘤患者得到带瘤生存,延长患者生存期、提高患者生活质量的理想效果。

四、提高生存质量、延长生存期。

对中晚期肿瘤病人通过服用中药能延长患者生存期,提高患者的生活质量,实现带瘤生存。

中医治肿瘤重点在治“人”,力图从气血阴阳、体质症候等综合变化来把握。通过中医治疗提高患者生存期,追求“与瘤共存、和谐相处”的目标。目前中医治疗肿瘤手段也已多元化,如静脉注射、体外贴敷、局部治疗、针灸等。

三、扶正抗癌,减少术后复发。

中医理论“已变防进”(是指对于已经癌变并经确诊的恶性肿瘤,采取积极的治疗措施)理论,



中医大讲堂
ZHONGYIDAJIANGTANG

公交车广告限时特别促销

为积极应对疫情带来的经济下行风险,拓展企业产品推广平台,降低企业宣传成本,进一步推动媒体与企业的合作交流,淮北市传媒中心充分发挥主力媒体责任担当意识,特制订2022公交车广告发布优惠政策,以回报广大企业长期以来对我们的关注和支持,与企业界有识之士携手助力“五个淮北”建设。

优惠政策具体如下:

方案一、按照投放金额给予相应的折扣

项目名称	投放金额	优惠折扣	备注
车内语音、展板、挡板、拉手	1万以内	7.5折	免收制作费
	1-3万	7折	免收制作费
	3-5万	6.5折	免收制作费
	5-10万	6折	免收制作费
车身整车、四面贴	10万以内	7折	免收制作费
	10-30万	6.5折	免收制作费
	30万以上	6折	免收制作费

方案二、线路配比优惠

折扣:按照刊例价8折优惠

- 1、投放3辆任意线路
赠送1辆三级线路(另收3000元/辆的制作成本)
- 2、投放5辆任意线路
赠送2辆三级线路(另收3000元/辆的制作成本)
- 3、投放7辆任意线路
赠送3辆三级线路(另收3000元/辆的制作成本)
- 4、投放10辆任意线路
赠送5辆三级线路(另收3000元/辆的制作成本)

活动时间:

从发布之日起,截至2022年6月30日(以合同签订日期为准),已签约客户参照方案二执行。

公交行千里 品牌到万家

淮北市传媒中心全权独家运营全市公交车广告资源

广告投放热线 0561-3366180

淮北市传媒中心 | 讲文明树新风 | 公益广告

高度警惕
电信网络
诈骗



淮北市反电诈中心宣