

## 冬季减肥七款经典药膳

### 1、莲子百合汤

原料：莲子、百合各50克，猪瘦肉250g，葱段、姜片、盐、料酒、味精适量。

做法：

- 1.把莲子、百合、瘦猪肉洗净，将莲子去心，把瘦肉切成薄薄的肉片
  - 2.把莲子、百合、猪瘦肉片同时放锅内，加入适量的水，再加入葱段、姜片、盐、料酒。
  - 3.锅置火上，大火烧沸后使用小火煨烧1小时即可
  - 4.食用时，加入少量味精调味，吃莲子、百合、猪肉，喝汤。
- 功效：益脾胃，养心神，润肺肾，去热止咳。
- 适用人群：适用于心脾不足的心悸、失眠，及肺阴虚的低热干咳的肥胖症病人。

### 2、三色糯米饭

原料：赤小豆、薏仁、糯米各50克，冬瓜子、黄瓜丁各适量

做法：

- 1.将赤小豆及薏仁用清水洗净，放进锅内蒸20分钟。
  - 2.将糯米及冬瓜子洗净加适量水至锅内一起煮熟。
  - 3.起锅后撒上黄瓜丁即可食用。
- 功效：健脾利水，消肿减肥
- 适用人群：适用于有水肿的肥胖病患者。

### 3、荷叶莲藕炒豆芽

原料：荷叶200克，莲子50克，绿豆芽150克，鲜藕100克，花生油适量，盐、味精、水淀粉各少许。

做法：

- 1.将莲子、荷叶先放入锅中，加适量清水，小火煎汤后，捞出莲子、荷叶，汤放一旁备用。
  - 2.将鲜藕洗净，去皮，切成细丝。
  - 3.将锅置于火上，加入少许花生油烧热，放入藕丝煸炒至七成熟，加入熟透的莲子和洗净的绿豆芽，翻炒至豆芽熟软。
  - 4.锅中倒入莲子荷叶汤，加适量的盐、味精调味，用水淀粉勾即可。
- 功效：健脾利湿，轻身消肿。
- 适用人群：肥胖伴有高血脂、水肿者。

### 4、参芪鸡丝冬瓜汤

原料：鸡脯肉200克，党参、黄芪各3g，冬瓜150g，盐、黄酒、味精各适量。

做法：

- 1.将鸡脯肉洗净，切成丝，连同党参、黄芪一起放入砂锅，加一大碗清水（约500毫升），用小火炖至鸡肉八成熟。
  - 2.将冬瓜去皮，洗净，切片，放入锅内，加适量盐、黄酒。
  - 3.待冬瓜片熟透加入少许味精即可。
- 功效：健脾补气，利水消肿，轻身减肥
- 适用人群：各型肥胖者均可食用，尤其对倦怠食少、头面虚胖者更适宜。

### 5、竹笋银耳汤

原料：竹笋300克，干银耳20克，鸡蛋

1个，盐适量，水1000毫升。

做法：先将竹笋洗净，干银耳用水泡发去蒂，鸡蛋打入碗中搅成糊；锅中放水煮沸，倒入鸡蛋糊，加入竹笋、银耳，用小火烧5分钟，加盐调味即可食用。

功效：竹笋能祛湿利水，是消除腹壁脂肪的最佳食物，银耳能润肺养颜。

### 6、海带萝卜汤

原料：山楂10个，海带100克，桂花10克，姜5片，萝卜300克。

做法：把萝卜削皮切成小块，锅中放1500毫升水大火煮沸后先放萝卜、海带、姜片，待水再度滚时转成小火，直到萝卜、海带煮熟烂，最后加入用纱布包着的其他原料，再煮15分钟即可。

功效：凡贪食肉类、面类及糕点过多而不消化的人群，可吃萝卜消积滞及清理肠胃。

### 7、蟹肉烧冬瓜

原料：蟹肉45克，冬瓜200克，油、盐、黄酒、白糖、姜、葱、水淀粉各适量。

做法：将蟹肉放入碗内加少许汤，放上葱、姜片，上蒸笼蒸20分钟，冬瓜切片3分厚片，用沸水烫一下捞出备用。起油锅倒入冬瓜片煸出香味后加入蒸好的蟹肉，倒上蒸蟹时碗里的汤，加盐、白糖、黄酒调好味，煮5分钟，用水淀粉勾芡，即可食用。

功效：冬瓜热量低，能去除身体中多余的脂肪和水分，是最佳消脂瓜类。与蟹肉同用，具有减肥健美之效。

(陈艳整理)



## 瑞报大篷车·幸福社区行 将走进广场社区 明天，我们相约瑞安广场

记者 陈丹丹

要不要来我们社区？什么时候能来？11月2日以来，瑞报大篷车·幸福社区行活动正式开展，并以每两周一次的频率，先后走进华瑞社区、万松社区，为社区居民送去欢乐、送去健康、送去服务。活动开展以来，受到了广大市民的好评，不少市民向记者咨询社区行的下一期动向，并表达心中的期待。

明天，瑞报大篷车·幸福社区行活动将走进广场社区，在瑞安广场与居民进行面对面交流。值得一提的是，和前两场活动相比，本次活动参与的商家将更多，为社区居民带来的服务和便利也更多。

据了解，本次活动以“感恩幸福年”为活动主题，明天上午10时开幕仪式过后，主持人将带领现场居民开展感恩宣誓及祝福许愿活动。活动当晚，瑞安广场上还将上演一场精彩的文艺晚会。

昨日正值感恩节，记者来到广场社区，居民张奶奶正坐在椅子上晒太阳。记者向其说明了

记者从活动组委会了解到，本次活动阵容强大，除了瑞安清尔康茶直营店、邮美中国小6网温州分支中心、市图书馆等前两场参展的老成员外，此次又新增了旺源驼奶、瑞安市益生堂医药连锁有限公司、唯美秀美容养身会所以及嘉沃外语学校、雅正口腔门诊部等商家参展。

现场服务内容将丰富多彩，其中最让人惊喜的要数幸运大抽奖，据了解，明天早上10时至晚上，现场将设数10次抽奖，只要幸运球砸中了你，就有机会领大奖，中奖率为100%。其

你碰到法律难题了吗？想要做个健康诊疗，却不想在医院排着长队等待？对金融理财有了新的想法，但迟迟不敢付诸行动？本次活动的一大亮点，是由我市各个部门搭建的便民咨询台，这里有多领域的专家现场坐镇，为市民现场答疑解惑。

据了解，在明天的广场活动中，由浙江品和

来意，并告知了周六在瑞安广场举办社区行活动的消息。张奶奶立刻来了精神，她兴奋地说：欢迎你们到这里来，到时候我带着孙子一起去玩。

我们家早就在报纸上看到这个活动了。居民李女士笑着告诉记者，近段时间，社区行活动精彩纷呈，儿子每天闹着要去参加活动。

### 全新阵容 服务升级

中，一等奖为由邮美中国小6网温州分支中心提供的“五天四夜港澳游名额”；二等奖为价值599元的旺源驼奶；三等奖为价值100元农夫山泉水票，幸运奖为价值50元清尔康茶。

在活动的便民服务台，小6网港澳游倾情让利，清尔康茶现场免费畅饮及领取将再次与您见面，全天候为居民服务。市图书馆经过精心准备，将绘本故事课堂搬到了活动现场，工作人员将现场为小朋友们讲故事。

明天的活动现场，新成员也不甘落后，瑞

### 专家坐镇 便民依旧

律师事务所的法制咨询服务台可为市民解答法律难题、普及法律知识，雅正口腔门诊部、市妇幼保健院及第五人民医院的专家将开展现场义诊，并为市民提供口腔健康检查、血压测量、失眠咨询等医疗服务，华夏银行将现场提供金融知识服务，为市民解答关于理财、投资方面的问题。

据活动负责人介绍，此次活动将为居民带

这不，盼着盼着就把这个家门口的休闲娱乐给盼来了，明天我得带着儿子多报名参加几项趣味比赛。

感恩幸福年，这样的主题非常温馨，很多居民来问有什么活动。采访中，广场社区的工作人员还透露，希望借此次活动增进社区居民间的交流，为以后开展工作创造条件。

安市益生堂医药连锁有限公司现场开设药师咨询处、营养师咨询处及会员卡办理处，为居民提供免费健康检测，并发放优惠券。

此外，旺源驼奶倾情让利居民，唯美秀美容养身会所现场提供美容项目免费体验，嘉沃外语学校现场开堂授课，这些新成员的加入让服务再次升级。

为了保证活动顺利进行，商家们使出了浑身解数，在本次社区行活动中，为社区居民带来丰富的商业和生活资讯。

来一场别开生面的互动，并通过穿针引线、书写大赛等游戏环节，邀请居民们参与到活动中来，与大家一起度过一个美好而难忘的周六。活动兼顾休闲、娱乐及修身养性等多方面，旨在传播健康、快乐、文明的生活方式和感恩、和谐、充满活力的社区生活理念，让社区生活丰富多彩，让健康生活方式走进千家万户。