

戈壁瓜饮籽瓜露

专注中国瓜类饮品第一品牌



润肺生津 暖胃解酒

现如今快节奏的都市，上班族不仅工作辛苦，而且饭局多多。工作应酬的饭局，朋友聚会的酒席总要喝上几杯，如果是男性，恐怕大多数还要抽烟。周末回家，大节小节，大鱼大肉之余总要陪父母喝两杯，如果工作忙又缺乏锻炼，那么一年到头真不知道要喝多少酒，吸多少烟，沉积多少毒素在身体里。

常饮酒的人会造成体内维生素 B 的丢失，缺乏维生素 B 会引起肝、胃功能失调，形成脂肪肝。资料显示，籽瓜含有低果糖、钾、硒、过氧化物酶、维生素、维生素 B 族及多种氨基酸，这些营养物质有解毒抗氧化功能、能够产生乙醛脱氢酶，中和分解乙醇，加速酒精从尿液中排出；特别是维生素 B 族，具有保肝养胃的作用。以上这些物质协同可以对酒精的吸收产生竞争性抑制，降低、分解乙醇在血液中的浓度，促进乙醛快速转化为乙酸至二氧化碳和水，消除酒后体内产生的过量自由

基，阻碍过氧化脂质的形成，从而减轻乙醇对肝、胃组织的损伤，避免酒精中毒导致各种代谢异常，最大限度地养护了被酒精损伤的肝和胃。

《本草纲目》里也有这样的记载：“籽瓜性温，合皮瓤之汁入心脾肺胃，除心烦脾燥、润肺化痰止咳、暖胃祛寒温肚、解胰脏糖毒止消渴、清肾毒止血尿利小便。”经现代科学试验证明，籽瓜汁含有丰富全面的多种天然维生素和全序列氨基酸、活性功能因子、生物碱及多种宏量微量元素。长期饮用，可以溶蚀软化血管，润肺暖胃，减肥美容，其超强的解毒功能可平糖、稳糖、解糖毒。

东方瓜园开发出的“籽瓜露”产品保留了籽瓜原有的天然营养成分，能够调节平衡人体机能、补充营养，提高人体的免疫力。由于经过特殊工艺使得产品保留了“籽瓜汁”中所含的活性因子，使其更具有超强的解毒排毒能力，解酒功效相当显著。

全身是宝 打造籽瓜饮品

说起籽瓜，都知道是兰州一宝，

解渴降燥、去火润燥、清胃润肺……所以成为兰州人的最爱。吃籽瓜不像吃西瓜那样需要切成牙，文雅一点的，用勺子掏；豪爽一些的，直接用手挖着吃，颇有梁山好汉大块吃肉，大碗喝酒的豪气。喝过酒的，一个瓜吃完，酒醒了大半；没喝酒的，一个瓜垫底，多喝半斤，不在话下。经现代科学试验证明，籽瓜汁，含有丰富全面的多种天然维生素和全序列氨基酸、活性功能因子、生物碱、瓜氨酸、多肽植物蛋白溶酶及多种

宏量微量元素。

甘肃是中国籽瓜种植最集中、面积最大、品质最优的种植基地。甘肃靖远县地处腾格里沙漠边缘，县域内日照资源充裕，昼夜温差大，具备籽瓜种植的良好气候条件。据“东方瓜园”马永东先生介绍：公司已在靖远县高弯乡构建了十万亩的籽瓜基地，一个占地 130 多亩的现代化籽瓜深加工工厂也即将在白银竣工投入运营。建成后的东方瓜园白银工厂，

将达到年产浓缩汁 1 万吨，饮料 9 万吨，果胶 1800 吨，黑瓜子 3600 吨，植物离子水 5 万吨，植物纤维素 2 万吨的生产能力，年总产值约 12 亿元。

12 年来，甘肃东方瓜园饮品有限公司的科研人员潜心研究反复实验，攻破一个又一个技术难题，在籽瓜深度开发上取得了一个又一个的重大突破，先后取得三项国家专利，使籽瓜的深加工产业链成为可能。



初夏 水果入菜正当时

鲜香菠萝饭

做法：将新鲜菠萝切半将其肉挖出，切成小丁浸入盐水，保留 1/2 个菠萝壳做容器。将炒好的鸡蛋、青红椒、虾仁与香米饭一同下锅炒匀后加入菠萝丁，放入盐、耗油、鸡精

调味，最后将炒好的菠萝饭盛入菠萝碗中，撒上熟腰果仁即可。

推荐理由：菠萝几乎含有所有人体所需的维生素、16 种天然矿物质，并能有效帮助消化吸收。菠萝的

果汁，能有效地酸解脂肪，有助于瘦身。但是菠萝需在淡盐水中浸泡半小时后再食用。菠萝饭形式可爱，色彩丰富，香甜可口，增加食欲、促进消化。

草莓酸奶沙拉

做法：将新鲜草莓洗干净，苹果切小块用淡盐水浸泡，防止表面氧化变色，橙子剥皮待用，橙子切削块，与草莓、苹果、葡萄干混合，倒上酸奶拌匀即可，简单美味的草莓酸

奶沙拉就做好了。

推荐理由：草莓的招牌营养素容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。草莓中所含的胡萝卜素是合成

维生素 A 的重要元素，具有止养肝作用。用酸奶代替了沙拉酱做酸奶沙拉，不仅少去了沙拉酱的油脂，而且比沙拉酱更有营养。而且草莓口味的口感也更清爽。

柠檬煎软鸡

做法：把鸡胸肉放在碗里，然后和芝麻油、盐、白胡椒混合在一起，等 15 分钟。把蛋白和玉米粉混合，拌匀以后加入鸡肉，加上蔬菜油。把

鸡胸肉烧 15 分钟左右，直到两面金黄。鸡肉切成小块放到盘子里，浇上调味汁，放上切好的柠檬。

推荐理由：柠檬是一种富含维

生素 C 的营养水果，一般人都将之作为食品。柠檬中所含的物质，经过合理的调配，还是十分有效的瘦身食品。

芒果冰粥

做法：将大米、糯米放入汤锅，注入适量清水，煮至米粒开花，粥变得粘稠即可。取芒果肉切成小丁，一部分捣成芒果泥备用。待粥煮好后放入芒果泥和一部分芒果丁，搅拌均匀后再加入适量冰糖调味，再煮

制 5 分钟左右就可以关火了。喜欢冰的可以放入冰箱，喝的时候再撒入剩余的芒果丁点缀即可。

推荐理由：芒果果实营养价值极高，维生素 A 含量高达 3.8%，比杏子还要多出 1 倍。维生

素 C 的含量也超过桔子、草莓。芒果能降低胆固醇，常食芒果有利于防治心血管疾病，有益于视力，能润泽皮肤，是女士们的美容佳果。

本报记者 龚虹艳

本报讯 4 月 27 日，兰州美峰菜根香餐饮娱乐有限责任公司职工帮扶中心正式揭牌，成为我市第一家非公企业帮扶中心。兰州市总工会和兰州市外私企工会相关负责人参加了揭牌仪式。

兰州美峰菜根香餐饮娱乐有限责任公司是专门从事餐饮连锁经营、传承和推广美食文化的管理公司，在北京、广州、上海、甘肃拥有数家大型国家级酒家和国家一级酒家。自二十世纪九十年代成立以来，深受消费者青睐。被省和市有关部门授予“十佳餐饮企业”、“发展非公有制经济先进企业”、“非公经济突出贡献企业”等多种荣誉称号。

据兰州市总工会负责人介绍，2009 年，兰州美峰菜根香就自发组织创建“美峰爱心基金会”，由董事长带头，总经理及各酒家和公司部门中层按工资比例注入爱心基金，帮助困难职工解决工作生活中遇到的困难和问题。随着职工帮扶中心

我市第一家非公企业帮扶中心开花餐饮行业

兰州美峰菜根香职工帮扶中心成立

的挂牌成立，必将推动菜根香职工帮扶工作再上新台阶。

兰州美峰菜根香餐饮娱乐有限责任公司总经理雷万青表示，职工帮扶中心正式挂牌运行，是在市总工会、市外私企工会的帮助下，由公司自己建立的爱心基金会发展起来的，是和兰州市总工会、兰州市外私企工会通力合作，共同努力的结晶。菜根香职工帮扶中心的成立和运行，是顺时、顺势、顺民心的，是一个服务基层、服务广大人民群众的平台，将更直接、更便捷、更有效地将帮扶政策送到困难职工身边。

在揭牌仪式上，兰州市总工会和兰州市外私企工会相关负责人共同为菜根香 10 名困难职工代表现场发放帮扶救助金。据悉，这 10 名困难职工是经过菜根香职工投票评选的。