



云南白药集团

YUNNAN BAIYAO

传承文化 · 超越自我 · 济世为民

内部资料 免费交流

云南白药集团股份有限公司 主办 ●云新出(2014)准印连字第Y00256号 总第249期

2014年1月

恭祝全体白药人:吉祥如意事事顺,旺马载运福满天

云南省人大副主任王树芬一行调研云南白药



2013年12月31日,云南省人大副主任王树芬一行在云南白药控股党委书记、总裁王明辉,控股副总经理杨昌红,集团总经理尹品耀,集团党委书记兼副总经理王锦,集团副总经理秦皖民及相关部门负责人的陪同下,到云南白药调研。调研过程中,王树芬副主任一行听取了公司生产经营情况汇报,深入制造中心、物流中心了解一线情况;对云南白药在宏观经济环境困难的情况下,依然能够保持快速、高效增长给予了充分肯定。(总经办 文管红林/图)

云南白药总裁王明辉一行调研丽江公司

2014年1月14日,云南白药控股党委书记、总裁王明辉,控股副总经理杨昌红,集团总经理尹品耀,集团党委书记兼副总经理王锦,中药资源事业部常务副总苏豹等一行到丽江公司调研、指导工作。期间,丽江公司赵勇总经理向公司领导详细汇报了丽江公司生产经营情况及下一步转型发展思路。王明辉总裁对丽江公司近几年取得的成绩给予了充分的肯定,并就云南白药大健康战略,丽江公司转型规划,未来丽江公司发展方向、具体做法作出了重要指示。随后,王明辉总裁代表白药控股、集团对丽江公司全体员工及家属表示了亲切慰问。丽江公司表示,将积极落实王明辉总裁相关工作指示,快速推进丽江公司转型发展。(丽江公司)



展思路。王明辉总裁对丽江公司近几年取得的成绩给予了充分的肯定,并就云南白药大健康战略,丽江公司转型规划,未来丽江公司发展方向、具体做法作出了重要指示。随后,王明辉总裁代表白药控股、集团对丽江公司全体员工及家属表示了亲切慰问。丽江公司表示,将积极落实王明辉总裁相关工作指示,快速推进丽江公司转型发展。(丽江公司)

云南白药药用植物园建设正式开工

2013年12月26日,云南白药药用植物园基础设施建设工程开工典礼在云南白药呈贡产业区举办,来自云南白药控股、云南白药集团、云南省医药有限公司、云南景升建筑工程公司、云南世博监理工程公司的近30位领导及代表参加了典礼。

开工典礼上,云南白药集团尹品耀总经理、中科院昆明植物研究所王红教授分别就药物园建设及发展致辞,随后云南白药控股有限公司党委路红东副书记宣

布项目建设开工。至此,云南白药药用植物园项目正式启动。

云南白药独特的历史背景和文化使其肩负了继承和发展中华中医药事业的历史使命,基地建设也是解决产能制约瓶颈、展示集团形象、提升品牌效应、与国际接轨的重要途径之一。云南白药结合企业自身性质,与中国科学院昆明植物研究所强强联合,共同组建项目组,利用总部大楼东南角至彩云南路区域山坡新建药用植物园,占地面积69111平方

米。植物园收集不同地域的特色药用植物,吸取现代园林审美观念,将中医中药文化利用实物、图解等方式,从不同角度展示植物的药用功能及中药文化,将把药用植物园打造成为面对大众的科普、宣传基地。同时,公司还将把药用植物园打造成集特色药用种质资源、选育、迁地保护及科研一体化园区。(本报)



(云南白药药用植物园一角——温室鸟瞰图)

公司组织干部职工参观“以案说法 反腐倡廉”大型巡回展

按照省纪委的统一安排部署,2014年1月8日至1月10日,云南白药组织干部职工参观了云南省“以案说法·反腐倡廉”大型巡回展,包括公司中高层管理人员在内共计300余人参观

了此次展览。

此次巡回展由“法正廉清、反对‘四风’、法与权、法与情、法与钱、现身说法、法治兴邦”7个展区构成,有490张图片、1万余字。展览主题鲜明、内容丰富、图文并茂、形式新颖。一幅幅警示图片、一句句忏悔语句,令人触目惊心、发人警醒。在讲解员的带领下,参观人员认真浏览图片,仔细阅读文字,细心观看视频。生动形象的以案说法,使大家受到了一次深刻的

反腐倡廉警示教育,这对公司扎实推进以为民务实清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动深入开展、进一步加强公司党风廉政建设起到了积极的作用。(本报)

共建邻里和谐,爱心捐赠家用小药箱

2014年1月22日,云南白药向呈贡产业基地周边的雨花街道办事处、雨花社区、下庄社区捐赠了2000个总价值近80万元的云南白药家庭健康呵护组合箱。本次捐赠是云南白药开

展“心系雨花、情牵下庄——云南白药与您共建邻里和谐”联谊活动的主要内容之一。

此批组合箱是云南白药根据周边村民需求量量身定制而成,内含云南白药气雾剂、创可贴、退热快贴、小柴胡颗粒等家庭日常急需药品及医疗器械,可满足雨花及下庄社区近2000户居民的常备用药需求。

自2011年末整体搬迁至呈贡新区,云南白药曾多次与下庄、雨花等周边村寨开展联谊活动,并通过采取搭建村企沟通交流平台、劳务合作、产业带动等共建形式,使企村连心连力、结对共建、利益共享、和谐发展。(本报)

公司荣誉

云南白药集团荣膺“十大杰出华企”

2013年12月30日,由海外华文传媒合作组织主办的“2013国际华媒大奖”评选在深圳揭晓,云南白药集团荣膺“十大杰出华企”。该项评选结果由包括香港文汇报在内的全球五大洲81家华文媒体近100位社长、总编辑组成的评委会,在充分征询当地读者受众的意见后,根据投票结果评选得出。(总经办)

“国家级技能大师工作室”与“昆明市名匠工作室”落户云南白药

范志伟技能大师工作室

中华人民共和国人力资源和社会保障部

近日,由公司工程装备部优秀技师范志伟牵头的“国家级技能大师工作室”及第二届昆明“名匠工作室”通过评审并落户白药。

“国家级技能大师工作室”项目是云南省财政厅、人力资源和社会保障厅为贯彻落实《国家中长期人才发展规划纲要(2010-2020年)》,依照人力资源社会保障部、财政部《关于实施2013年国家技能大师工作室建设项目的通知》相关要求组织实施。公司的《范志伟技能大师工作室项目》最终通过评审,并获得10万元的建设项目补助基金。

此外,为提升昆明市竞争力,加强高技能人才培养工作,建立健全高技能人才培养体系和激励机制,昆明市人民政府开展进行“昆明市第二届名匠评审工作”。经过专家评审团从26位入围的技术能手中进行筛选,我公司优秀技师范志伟与其他公司11位优秀技术能手被授予“名匠”称号,同时成立“昆明市名匠工作室”。(工程装备部)

云南白药集团武定基地获得2013年云南省优质种业基地认定

近日,武定基地向云南省科技厅申报的重楼、金铁锁等中药材良种繁育基地经过审核认定。经公示后,中药材良种繁育基地正式通过了云南省科技厅2013年云南省优质种业基地认定。公司中药材良种繁育研究成果对推动我省中药材人工现代化种植进程发挥了积极作用。(武定基地/王卜琼)

药品事业部“超越梦想、再铸辉煌”主题年会圆满落幕

近日,药品事业部“超越梦想 再铸辉煌”主题年会圆满落下帷幕。云南白药集团党委书记兼副总经理、药品事业部总经理王锦,各业务部门、职能部门负责人以及全国省区经理共 220 余人参加了本次会议。

精密部署,专业高效提升核心竞争力

大会伊始,各业务部门分别对 2013 年全年工作进行了总结并详细阐述了部门的工作思路、工作重点,存在的问题和取得的成绩。各业务部门 2014 年力争更上一层楼的决心和勇气,引发了全场阵阵热烈的掌声。

随后,事业部王锦总经理作了《事业部 2013 年工作分析暨 2014 年工作部属》工作报告,王总用一组简要的数字,直观系统总结和分析 2013 年事业部各项工作取得的成绩和进步、存在的问题与挑战,并对 2014 年进行了全新的战略部署,明确了事业部的总体发展目标、工作

思路及工作重点。

2013 年,药品事业部在对外部经济环境下行、各种突发事件干扰的压力下,销售业绩仍然保持稳步增长的态势,各项管理工作也日趋完善,这得益于事业部从上到下的团结拼搏与辛勤努力,得益于整体营销策略的坚持与执行,得益于集团各个部门对事业部的支持与协助。2014 年,随着医药改革的持续推行,市场竞争环境日趋激烈,这对医药营销模式提



出了新的挑战和要求,如何进行差异化及有效的市场推广,如何充分体现资源配置效益,如何提升团队专业化,如何打造并形成新的增长点,这都是摆在药品人面前的难题。为此,事业部王锦总经理在报告中指出,2014 事业部工作的出发点是

专业化,并对专业化在各个工作维度进行了全新的定义,对产品结构、市场结构、团队结构、资源配置等四个方面工作进行了清晰的规划和部署,对组织架构进行变革调整,确保事业部新营销策略的执行。同时,营销人才作为事业部高速发展的关键因素也列为事业部的工作重点之一,在培养和挖掘营销人才、激发销售人员动力并留住核心人才方面,报告提出了超额品种激励计划和履职年限津贴

方案,第一次将长期贡献与日常考核激励统一起来,既“高端”又接“地气”,让在场的省区经理都为之振奋和鼓舞。报告最后,王锦总经理宣读了事业部 2014 各部门负责人及省区经理人事任命决定,并进行了聘书颁发和业务部门 2014 年目标责任书的签订。

围绕 2014 年事业部营销工作部署,业务部门随后召开了针对本业务模块的专项工作会议。会议中各省区经理结合自己工作中遇到的困难以及对明年政策的理解进行了沟通讨论,使得事业部 2014 年的营销战略得到全面理解和贯彻。

热情奔放,新年献辞放飞新春梦想



(药品事业部王锦总经理身着民族礼服,向大家献上新春祝福。)

销售人员的激情与开朗永远不可或缺。年会的最后一个高潮是事业部精心组织与策划的主题晚会,本次晚会融合了舞蹈、歌曲、诗朗诵、服装秀、抽奖等形式,节目精彩纷呈,高潮迭起,场面热闹,各表演选手轮番上场,各显神通,频频与场下观众互动,给观众带来了一场别开生面的视听盛宴。

最让人眼前一亮的是,事业部王锦总经理在晚会上,一改往日的

模样,身着一身典雅高贵的民族晚礼服出现在大家面前,顿时惊艳全场,她带领全体事业部领导表演的服装秀节目,赢得了在场观众的热烈掌声和欢呼声,撩起了全场的激情。随后,王锦总经理向全体员工致新春献辞,她表示,过去的一年,药品事业部通过不断改革,逐步深入规范化的经营管理,各项工作都取得了较大进步。值此新春佳节来临之际,向兢兢业业辛勤工作在公

司各条战线上的每一位员工,向给予公司理解和支持的每一位员工家属,表示衷心的感谢并致以良好的祝愿,并希望每一位员工,用自己的实际行动,为白药的繁荣和发展做出更大的贡献。

晚会最后,歌曲《超越梦想》的响起,寄托了所有药品人的美好祝愿,祝愿白药的明天更美好,整个晚会在激情、温馨、欢乐的气氛中圆满结束。(药品事业部)

云南白药集团本部第一支部开展组织生活会及相关系列活动

2013 年 12 月 27 日,云南白药集团本部第一支部组织全体党员开展了为期一天的组织生活会,活动内容



内容包括党员干部警示教育及群众路线教育实践活动相关主题活动等。活动中,一支部全体党员来到呈贡区看守所进行参观并开展反腐倡廉警示教育,随后前往七甸分厂参观厂区生产线,并与七甸支部共同开展组织生活会及“党的群众路线教育实践活动”主题活动。

警示教育活动中,全体党员在呈贡看守所所长张的带领下对看守所内干警的日常工作中、在押嫌疑人的犯罪种类及看押期间的活

动内容进行了详细的了解。感受到看守所的规范化管理的同时,看守所的高墙、电网、铁门也让每一位党员干部深切的意识到亵渎法律法规所付出的沉重的代价,每天接近 24 小时的室内看押,让每一位党员都深刻的体会到自由的重要性。看守所的参观活动以一种现实性的展现,零距离的接触对在场的党员起到了良好的警示教育。

随后,支部全体党员来到七甸分厂,参观中药材洗烤线及提取

线、与七甸支部一起召开题为“学习党的十八届三中全会精神,开展批评与自我批评”组织生活会。组织生活会上,全体党员积极响应号召,认真剖析自身不足,虚心接受他人建议,并主动要求其他同事给予进一步的批评与指导。随后的主题活动中,集团第一支部与七甸分厂的全体党员以知识竞赛的方式,在竞技快乐中学习党建知识。

相关活动的顺利开展,让大家看到了自身的缺点、认清了自己的责任,进一步明确了自己的努力方向。

(集团一支部)

文山七花公司第三届第五次职工代表大会顺利召开

2014 年 1 月 14 日,文山七花公司第三届职工代表大会第五次会议拉开帷幕。此次大会由公司工会副主席、职工代表大会主席团执行主席肖仕荣主持,公司职工代表出席会议,有关部门代表列席会议。

会上,工会副主席肖仕荣作了 2013 年公司工会工作总结,对 2013 年工会工作取得的成绩表示

肯定,同时也指出了不足。会上还提出 2014 年度工作要求,希望工会工作站在新的起点,圆满完成 2014 年的各项工作任务。随后,工会财经委员会委员代表陈奕作 2013 年度工会经费使用情况报告,与会代表审议通过了工会工作报告和工会经费收支情况报告。

报告结束后,职工代表大会主

席团主席罗庆伟宣读了《公司内退暂行规定》,并由代表审议通过。最后,由公司工会副主席肖仕荣作本次会议总结,要求各职工代表深入员工宣传本次会议精神,并收集员工提出的合理化意见与建议,发挥好公司与员工之间的桥梁与纽带的作用。

(文山公司 刘连芳/文)

云南白药暖冬行

健康党总支赴武定冬瓜箐村捐赠越冬物资



近日,在集团党委及党总支的支持下,健康产品事业部营销支部带着大量米、油等日常所需物资,以及由事业部成员捐赠的衣物、小家电、图书、碟片、文具等物品,来到联谊村寨武定冬瓜箐村,在寒冬中为乡亲们送上一份暖暖爱心。除物资捐赠外,支部此行还考察了年初援助修路款落实情况,现已按计划修建了一条从村口到水窖的平坦水泥路,从此解决了村民取水途中泥滑路烂的问题。(水窖是支部 2012 年捐赠修建,解决了连年干旱

造成的饮水问题)

活动中,支部成员还给村里的学龄儿童带去了学习用具,看到他们开心的笑容,支部成员们真心体会到了倡议书中所写的:善心“不求回报,手里已余留玫瑰的香味;不求结果,也许未来超乎我们想象”。

(健康党总支)



(图为健康党总支为冬瓜箐村捐款修建的水泥路,解决了村民取水途中泥滑路烂的问题)

生产制造中心党总支与武定白路乡中心学校开展联谊活动



近日,生产制造中心党总支组织工程装备党支部、制造管理党支部、质量管理党支部前往武定白路乡中心学校开展联谊活动。本次活动开展,是为了落实

2013 年 6 月 21 日党总支与该校进行的座谈会所确定的主要帮扶内容,为学校送去了篮球架、演出服和乐器,丰富学校的文体活动,目的是为了力所能及为学校解决教学中的实际困难,加强与学校的沟通交流,切实为武定基地周边村寨和学校做些有意义的事情。

(生产制造中心党总支/刘廷建)

雨花分厂开展“质量在我心中”主题“三查三比”活动

2013 年 11 月至今,雨花分厂在各 OU 组织开展了“三查三比”活动,对工艺流程、行为规范及设备操作管理、现场管理进行检查,并就设备利用率、劳动技能、班组建设三方面开展比拼。

本次“三查三比”活动是雨花分厂主题质量月活动的延续。自 2013 年 8 月份起来,由雨花分厂基层工会的牵头,雨花分厂在全厂范围展开“质量在我心中”为主题的质量月活动。10 月份,雨花分厂圆满组织了“质量在我心中”实战竞技活动,对质量月活动进行了一个阶段性总结。为了使全面质量管理更加深入人心,持续推进主题质量月活动,11 月份,雨花分厂在各 OU 组织开展本次“三查三比”活动。各作业区根据自身实际情况和工作特点,在作业区内部有针对性地开展了这项活动,截至目前,活动已初见成效。

“三查”

一查工艺流程

在“查工艺流程”过程中,各作业区对工艺流程进行了仔细的审查与梳理,改进工艺流程不完善的地方,优化工艺流程,给生产带来很大改观。比如外用制剂冷提工序沉降罐清洁方法的改进,解决了药液出现混浊、沉淀造成喷嘴堵塞、产品失效的问题。冷提气雾剂提取液工艺的改

进,突破了气雾剂提取液最大产能 90 批的瓶颈。注射剂、口服液新生产线通过 GMP 认证后,生产流程还不完善,通过对工艺流程进行的细致梳理,优化了工艺参数,提高了产品质量,有效降低了废品率。胶散丸针对原料卫生学波动较大的情况,通过计划功能,将混粉和包装工序之间的

时间主动延长,待混合粉卫生学检验合格再进行包装,有效降低了质量成本。片剂的消炎止咳片刚取得薄膜衣片生产批文,但市场已经欠货,在三查活动中片剂 OU 就以此产品为主,进行了详细的生产工艺排查,短时间内就向市场提供了 4000 件优质产品。



(片剂 OU 贴标机)



(注射剂灭菌装载)



(口服液洗瓶)

二查人员行为规范、设备操作技能

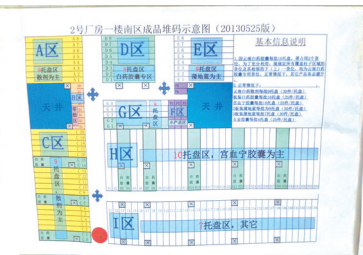
从人员规范来看,进入生产区的人员基本都能严格执行 GMP 管理,但也存在极少数不规范的行为。为进一步强化人员行为规范,雨花分厂以每日自检、互检,每周

的专检等方式,加大作业区内部检查力度,强制推广行为规范。通过检查,从小事抓起,从细节抓起,保证了员工自觉遵守行为规范。在设备操作技能方面,着重

对安全操作进行了排查,加强了对员工的培训,消除了操作的安全隐患。散剂模块还组织编写了《散剂线安全培训手册》,并在全作业区范围内进行了培训。



(片剂 OU 进行质量抽检。)



(胶散丸 OU 对成品码放进行严格区域区分。)



(液体制剂 OU,工作人员严格按照无菌区要求进行着装和操作。)

三查现场管理

通过检查现场管理和人员行为规范的有机结合,人员的行为得到规范,为现场管理提供了有效的支持,生产现场面貌焕然一新,原来拥挤的现场变得井然

有序了。这个改观以包装作业区最为突出。包装作业区有品种规格多、产品批量小、产品不稳定、人员流动大的特点,通过着重抓人员行为规范入手,进而改变现

场细节管理,加上由管理人员组成的检查团队对生产现场进行的定期检查,查找问题并及时处理问题,现在的包装作业区已旧貌换新颜。



(片剂 OU,洁净服分开摆放,节约寻找时间)



(综包 OU,进行现场标签标识和定位。)

“三比”

一比设备利用率

作业区通过日常维护、定期保养等活动,能将设备故障率降至最低。例如气雾剂模块通过与装备部共同制定气雾剂生产线的定期维护和保养计划,来保证气雾剂设备的有效运行。有计划地对备品备件进行盘点和备货,保证了设备小故障自己维修,大故障及时维修,有效降低了设备故障维修造成的时间浪费。通过对不同班次的产量进行比较,雨花分厂发现班次之间在

劳动技能方面存在的差距影响了设备利用率。雨花分厂通过考核台班,制定了最适宜的台班产量,并进一步加强培训,以练就熟练操作能力,从而使设备利用率得到提升。例如胶散丸设置了“胶散丸 OU 台班产量看板”,将参与考核的 4 条自动化生产线的台班产量集中展示,每天生产效率一目了然,一方面对大家是个促动,另一方面也有利于生产管理。



二比劳动技能

劳动技能直接影响产量。各作业区通过定期举行生产交流会,用座谈的形式,让每一位员工将生产过程中好的经验、操作过程中提高设备综合利用率的方法进行分享,规范员工操作,提高员工素质。同时,雨花分厂一直以培养多技能员工和业务能手为目的,通过内训、外

训、专家培训等多种培训手段结合实际操作强化训练,培养了一批多面手和业务尖刀,形成了“一人多岗、工作专家”的高素质员工骨干力量。比如针剂线的解家勇同志既能胜任灌封岗位又能胜任设备维修,张光云同志既能专于灌封工序又能融汇灭菌岗位。

三比班组建设

作业区一直保持用班前会的方式,形成了信息交流和指令传达的有效平台。班前会不拖沓、不公式化,将工作安排与培训相结合,一直保持了良好的氛围。班前

会促进了班组的凝聚力,提升了班组的战斗力,使大家的团队意识明显加强,个人、小团体意识逐步淡化,管理效率明显提高,管理成本得到控制。



(颗粒剂 OU 召开班前会)



(综包 OU 实地开展班组培训)

“三查三比”活动,让雨花分厂作业区内部的规范操作、现场管理、质量意识、团队意识得到明显提升,

也为员工质量意识、质量技能的提升,为全面质量管理不断深入奠定了基础。(雨花分厂)

寻找 年夜饭的味道



一年辛劳,一年奔波,我们在忙碌中或有心或无意,为工作为情谊赶了不少饭局,但唯有年底这顿团圆饭,是中国人心头不可抹杀的一份期待,若是缺了,便觉这个心头这个年终句号画得不够完整,它不仅是味觉上的缺失,更是情感上的缺憾。

正如《三联生活周刊》2014 年货特刊所说:年是一种殷殷亲情累积凝注的仪式,因其累积的凝注,才在每一个人的心中,都有一种沉甸甸的分量。所以,无论你是选择回家团圆,还是无奈背井离乡,年三十这顿饭,一定要为自己饕餮一番,这顿饭的味道,是亲情,是归属,是殷殷情谊最具体的寄托。



年夜饭的由来

中国民间在除夕有守岁的习惯。守岁从吃年夜饭开始,这顿年夜饭要慢慢地吃,从掌灯时分入席,有的人家一直要吃到深夜。根据宋懔《荆楚岁时记》的记载,至少在南北朝(公元 420 年至 589 年)时已有吃年夜饭的习俗。“年夜饭”也被叫做“团年饭”、“合家欢”、“分岁酒”、“守岁酒”、“辞岁酒”。而关于守岁的习俗,更是古已有之,西晋周处的《风土志》说:“除夕夜,围炉而坐,达旦不寐,谓之守岁。”许多诗人都有吟咏守岁的诗句。孟浩然写道:“续明催画烛,守岁接长筵。”杜甫也曾有:“守岁阿戎家,椒盘以颂花。”的佳句,把守岁的乐趣写得活灵活现。



年夜饭,家内香

同事告诉我,她心中的年夜饭是“团团圆圆围着桌子,中间有个大炊锅热气腾腾,一家人热热闹闹,边吃边看春晚。”想必咱们心中的年也大抵如此,春联、鞭炮、团圆、饭菜、春晚、亲情相伴、儿孙绕膝、其乐融融。

云南人的年夜饭大抵是从腊月初开始的,购年货,炸酥肉,腌腊肉,做年糕,忙忙碌碌大半个月,为的就是除夕那一桌团圆。

一桌团圆的日子即将临近,家人们陆续归来,家中那张期盼的脸上笑容愈加绽放。待到三十晚上,一家人合力将厨房美味尽数移到桌前,一桌饭菜无不洋溢着喜庆与祝福,红烧鱼,年年有余;炸年糕,年年高升;八宝饭,讨个“发”字的好彩头……而云南人团圆餐桌上必不可少也最有特色的便是那一碗“酥肉长菜汤”,金黄色的酥肉与雪白的萝卜寓意金银满钵,不切断的长青菜寓意长长久久,配上高汤,旺火咕嘟滚烫一煮,喜庆的云南年味呼之欲出。

或许因为工作忙碌,生活节奏快,近年来流行在外吃年夜饭,在餐厅酒店点上一桌儿,携家带口吃完回家,美味省事儿,但那些个说不尽的快乐事,道不完的思念情在一桌商品面前终究会有所保留吧,依小编看来,年夜饭离了家,终究像东坡肉欠了份火候,不那么香了。



离家在外的年夜饭

在我们白药,或许有很多年轻人,他们家居外地,因为工作等原因,没办法在除夕夜与远在千里之外的家人团聚,也许他们眼中,这份年味淡了许多。

无法回家过年,也不要在这个喜庆的日子里委屈了自己。约上三五好友,每人亲自下厨做一道拿手菜,来自天南海北的人聚在一起,聊聊各自家中的年俗,品尝东西南北不同的风味。或是叫上一两个交好之人,小酒小菜小调调,笑言笑语小温馨,这年过的也是别有一番滋味。当然,酒饱饭足之余,还要拿起手中的电话,问候千里之外的家人。若说吃喝只是年夜饭的开胃小碟,对家人的问候与关怀才是年夜饭中至情至义的大菜。

有人说,“家”这个字,就是上有瓦片一方可以遮风挡雨,下有小猪一头可供三餐果腹。出门在外的人,有一室温暖,有一份热气腾腾的美味,便有了家;再加上一个电话,加上一份他乡的关怀,便是过年。



好吃, 别忘了健康

年夜饭菜谱:主食粗细搭配

年夜饭菜谱中还会有年糕等点心,但作为年夜饭的主食菜谱,在年夜饭主食菜谱要十分注意粗细搭配,妈妈们最好根据家人的体质适量选择坚硬或黏性食品,防止引起消化不良。

年夜饭菜谱:冷热菜搭配

年夜饭菜谱中,冷热菜的比例也有讲究,凉菜起到调节口味,补充维生素的作用。但是由于冬季吃凉食过多,会导致胃肠功能紊乱,因此年夜饭菜谱中的凉菜应占少数。

年夜饭菜谱:荤素 1:2 搭配

合理荤素搭配的年夜饭,一般是荤菜的量占 1/3,素菜的量占 2/3。有时候妈妈们会觉得年夜饭菜谱不够丰盛,便在菜谱中增加一些半荤半素的菜,但是纯素菜一般要能占到 1/3。

在荤菜选择方面,选择鱼虾等水产品、鸡鸭等禽类、牛羊肉、蛋类等。因为白肉的总脂肪量相对较低,所以年夜饭的菜谱中会优选白肉,此外,牛肉虽为红肉,但它的脂肪量相较于猪肉来说也是低的,也是年夜饭菜谱的上选。在素菜的选择,选择绿色蔬菜(青菜等)、红色蔬菜(胡萝卜、西红柿、南瓜等),食用菌(如蘑菇、木耳等),还可以加上一些根茎类蔬菜(土豆、百合、莲藕、山药等)和豆制品。

年夜饭菜谱:菜谱油盐要少

经常在外吃饭,油盐摄入容易过量,易导致动脉硬化、高血压、糖尿病等,因此年夜饭菜谱中的菜一定要少油少盐,年夜饭菜谱中更倾向选择炖菜,而不是红烧菜谱。也有一些热拌和凉拌的素菜菜谱,减少用油的量。因为菜品较多,尤其是肉制品口味重,摄入的盐很容易过量,因此炒菜或拌菜要尽可能的清淡,以控制盐的摄入量。

新年是一桌年夜饭,酸甜咸鲜辣,美味俱全,各种食材搭配在一起,温暖着我们的胃,更温暖了我们的新春记忆。一桌饭菜,承载着我们对旧情怀的思念,更承载着我们对新生活的向往。