

传华美酒欣赏系列

# 多姿多彩的葡萄酒生产国——意大利 (I)

■隋爱平医师

刚开始学习葡萄酒知识的爱好者们总是对意大利各种各样的葡萄品种和葡萄酒生产区域感到困惑,其实这就是意大利葡萄酒的特色:多姿多彩、美不胜收。而且幸运的是,许多主要的意大利葡萄酒会把葡萄品种的名称放在酒标上,因而很容易辨别。其它的意大利葡萄酒与法国一样以城镇名字来命名。

(1)主要的红葡萄酒产区 and 品种:

在意大利的西北部 Piemonte 地区产红葡萄酒,其中最著名的红葡萄酒产于 Barolo 和 Barbaresco 小区。在这里一个主要的葡萄品种为 Nebbiolo,它制作的酒体丰

满,单宁、酒精含量和酸度都比较高。在红色水果风味的基础上还带有花香和泥土的芬芳,经过成熟后可以演化出甜香料(如甘草)以及动植物的风味(如蘑菇、肉类和皮革等)。在 Piemonte 地区还有用 Barbera 品种制作的红葡萄酒,这些红葡萄酒单宁含量低但酸度较高,具有红色水果的香味。因为 Barbera 的单宁含量低,它常常被放置在橡木桶中成熟,这样又增加了烤面包和香草的口味。

在意大利的东北部,主要的红葡萄酒产区是 Veneto 大区,其中包括 Valpolicella 小区。

这里出产的红葡萄酒很有名,就称为 Valpolicella。而在意大利中部的托斯卡纳区(Tuscany)则出产意大利最重要的基安蒂(Chianti)红葡萄酒。传统的基安蒂红葡萄酒主要由名为 Sangiovese 的葡萄所制作,酒体中等到丰满,单宁和含酸量较高,适于长期成熟保存,具有李子、泥土、番茄和茶的口味。

在比萨城(Pisa)南边海岸,有一个最新的产区名为 Bolgheri,哪里出产波尔多风格的红葡萄酒,被称之为“超级托斯卡纳人”(Super-Tuscan),属于价格昂贵且口味复杂的高级红葡萄酒。

隋爱平医师在美国首都华盛顿市郊区的马里兰州盖城行医,并利用业余时间研究葡萄酒。如果您有关于葡萄酒的问题或心得,请直接联系隋爱平医师。电子邮件: peterasui@yahoo.com. 电子网站: www.chwinec.com;如果您有脸书(facebook),可在您的脸书(facebook)中搜寻 chwine 一词就可看到隋爱平医师的脸书(facebook)。喜欢葡萄酒的朋友还可以搜索公众号 chuanhuajiu 添加关注,或添加微信号: peter49247 进行交流。

## 无糖点心不放白砂糖,就可以随便吃吗? 错,淀粉其实也是“糖”



过年的年货里,成盒的点心是必不可少的部分。各种样式各种味道的点心承载了很多人过年的记忆。

但是不用看配料就知道,这些点心里含有非常多的糖分。想必许多有减肥需求的人都不敢吃这种普通的点心,而把目光投向

市面上为糖尿病患者设计的无糖点心,这些点心能不能随便吃呢?

无糖食品是不添加蔗糖,其他有甜味的单糖和双糖含量都应该控制在很低的范围的食物。

但甜味对人的诱惑力是很强的,不甜的饼干或者小蛋糕谁会喜欢吃呢?所以,为了迎合市场需求,无糖食品中加入了一些代替糖的添加剂,比如阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜、木糖醇等。

这些甜味剂不仅含有甜味,甜度还比常见的糖要高很多倍,实际生产中只需要加一点点就能满足人对甜味的需求。而且这些甜味剂确实热量很低,不会像糖一样产生肥胖。

但对于过年吃的这种点心来说,它们本身就是由糖做的,作为这些点心类食物基础糊精、精制面粉和淀粉等成分根本上来说就是糖,它们同样是含有很高的热量和一定的生糖指数的。

而且淀粉比较好消化,生糖指数并不低,所以不管是要减肥的人群还是糖尿病患者,都不能无节制地吃这种无糖点心。

对于减肥的人来说,无糖并不是一个食品是否能吃的衡量标准。关键还在于控制总热量的摄入,因此食品标签上的能量值才是大家应该关注的。

糖尿病患者要更加注意,控制血糖不要产生大幅度的波动。所以对于无糖点心也不能掉以轻心,不仅要看有没有蔗糖的添加,还要看配料表中有没有淀粉、米粉等原料。

食物吃下去最终都会变为血糖,吃了一些无糖的点心,吃饭的时候就要少吃一点,控制总的糖摄入量在一定范围内。

另外,糖尿病患者或者要减肥的朋友在吃无糖点心的情况下,都可以尽量选择粗粮饭、粗粮粥作为主食,可以帮助大家尽量减少一天摄入的总热量,减少血糖骤然升高带来的伤害。

总之,无糖点心确实比普通点心含糖量要低,但是无糖点心中仍然含有比较多的淀粉成分,含有一定的热量和比较高的升糖指数,所以肥胖、糖尿病患者仍要控制饮食,吃一两个就可以了。

## 不想自己的孩子老是玩手机? 这些方法你试过了吗? 亲测有效

现在的世界,可以说是离开了手机等工具就会变得很不方便。对于成年人来说,手机意味着很多东西,也关系着很多东西,无法离开它。所以我们经常看到大家抱着手机,做着自己的事情。大家都有各自的原因,无法放下自己的手机,好像这是一件很正常的事情。

但是对于孩子玩手机这件事情,大家却无法这么看待。无论是哪种人群,对于孩子玩手机都是持不支持的态度。那么,手机究竟意味着什么,孩子们怎么会喜欢玩手机呢?家长们可以做些什么来防止孩子过度呢?

人们借助手机让自身的生活更美好

现在所有的事情都可以借助手机来完成,除非没有网络。成年人在生活、工作、学习中都要用到它,可以说,失去了它,生活会变得很不方便。不可否认,人们的生活离不开它。而小孩子玩手机,也受了大人的影响。

那些对于大人来说很有吸引力的事情,对于小孩子来说也是一样。不可以说,小孩子就能够抵挡那些东西。因此,小孩子玩手机也是不能阻止的行为,可以说是必然的。

时代让孩子们离不开手机

现在的时代是大势所趋,不可说将小孩子和手机剥离开。这就像以前大部分人从事农业,而小孩子玩泥巴一样。现在整个社会发生变化,不能够将小孩子隔离开。

而且手机上确实有很多可以帮助到孩子们的地方,让他们了解更广阔的世界,接触更广阔的知识,从而改变自己。孩子们离不开手机,他们在上面一起玩耍,而不是花费大量时间在田野里。

家长们可以帮助孩子更好地利用手机

手机并不是什么可怕的东西。回忆一下自己的日常生活,对自己来说,它给自己带来的影响究竟是什么。从自身出发,然后去引导孩子。

1、告诉孩子手机能够给自身带来什么:家长要帮助孩子认知这个东西,不是具象方面的,而是宏观的。这样的工具对于孩子来说,是玩具?还是游戏?要让孩子了解到自己可以借助这个东西做些什么。

2、给孩子定下要求:当然,家长们在给孩子介绍之后,要和孩子定一些使用的要求。这样在一开始养成了习惯,在之后孩子做出不好的事情的时候,才有据可依。不



能够让孩子觉得,同样一件事情,其他人可以做,自己做了就是错的。要和孩子说明好要求,这样才方便孩子更好地使用,家长更好地监督。

3、和孩子一起使用:有些父母

不放心自己的孩子,老是偷偷地观察孩子,与其这样,不如和孩子一起玩耍。这样孩子玩起来更自在,也不会影响彼此之前的感情,家长们也能够放心。平时用手机和孩子们交流,一起看喜欢的东西,让

家庭氛围更好。

手机并不是什么可怕的事情,喜欢玩手机也只不过是个人喜好。家长们可以进行引导,但是也要尊重孩子们的选择。不要以为自己是正确的,就强迫孩子做什么。