

传华美酒欣赏系列

英国霍德森医师奇妙的美国葡萄酒之旅

■隋爱平医师

在我刚开始学习葡萄酒的几年间,经常有华人朋友问我:“隋医师你在中国的医学院毕业,来美国后经过不断努力已经开业行医多年,现在生活也比较安定,为什么又要花费很多时间和精力来学习葡萄酒?”其实大家有所不知,几千年来葡萄酒就一直与医生有千丝万缕的联系,我以后会写一系列短文向大家介绍。今天我就介绍一下来自英国的霍德森医师在美国的葡萄酒旅行。

安德鲁·霍德森医师(Dr. Andrew

Hodson)毕业于英国的医学院,他和太太帕特西亚(Patricia)在英国诺丁汉相识并结婚。上世纪七十年代早期他来到美国费城继续他的医学训练,后来获得行医执照并在佛罗里达州开业行医。出于对于葡萄酒的热爱,上世纪九十年代霍德森先生一家人买下了美国首都华盛顿特区郊外佛吉尼亚州的一个农场开始对创办奕真酒庄(Veritas Vineyard & Winery)。近几年来他的酒庄生产的葡萄酒获得了佛吉尼亚州长金奖。

我最近去酒庄探访了霍德森医师,他是一个热情好客的主人。不仅带着我参观了他的酒庄,还开越野车带着我去参观了葡萄园。目前他的儿子是酒庄的总裁,大女儿是酿酒师,小女儿和女婿也参与酒庄的管理。霍德森医师的葡萄酒不仅在大华府地区热销,还出口到英国,具有巨大的市场潜力。

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,利用业余时间研究葡萄酒。并创立传华酒业公司(英文名称

Seneca Creek Wines & Spirits, Inc.)推广葡萄酒知识。网页:www.chuanhuawines.com;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。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。喜欢葡萄酒的朋友还可以搜索公众号chuanhuajiuye添加关注,或添加微信号:peter49247进行交流。

冬天第一顿火锅怎么吃才健康? 注意三点放心吃



来介绍如何让吃火锅变得更健康。

选择低油、低脂、低钠的底料

由某市售的火锅底料的食品外包装上的食物营养成分表可以判断,火锅底料大多属于高油高盐的范畴。不管是红油还是清汤,大多数火锅底料都是凝固状出售的,而且是在常温下都可以呈现的凝固状,大多饱和脂肪含量较高,对人体的健康不利。

番茄锅、咖喱锅相比,清淡一些的菌汤锅所含的能量较低,而以辣油著称的麻辣锅底,能量甚至可以高出菌汤锅8倍左右。另外,从含钠量的角度来看,番茄锅底中含有的钠相对较低,但100克的番茄锅底的钠含量,依然超过了人体每日的需要量。

所以吃火锅的时候,首先要选对锅底。通常来说,清汤、菌汤锅底的能量、油脂较低,相对健康一些。如果进食量不大,番茄锅、咖喱锅也是可以尝试的。但是对于那种上面漂着一层油的清汤锅底、红油锅底,就建议大家少吃了。

少吃蘸料,尽量选择原味或少油蘸料

躲过了火锅底料的坑,还要避开调料或蘸料的坑。不论是老北京的“麻酱+酱豆腐+韭菜花”的组合,还是红油锅的好搭档

香油蒜泥碟,甚至是干粉蘸料,它们通常高油高盐,或者会刺激食欲,让食欲激增。

能量最高的是麻辣火锅蘸料,而原味火锅蘸料的能量相对较低,钠的含量也相对较低。需要注意的是,火锅蘸料的摄入量个体之间的差异较大,有些人100克的蘸料一顿饭吃不完,而有些人一顿就可以吃进去200—300克的蘸料。所以在火锅蘸料的选择上,建议将进食量控制好的情况下也尽量选择原味或少油的蘸料,是更为健康的方式。

食材要丰富多样,保证营养摄入均衡

火锅的食材搭配,每个人也有很大的差异。有的人吃火锅喜欢肉类,如肥牛、肥羊、百叶、虾滑等等,满满一大桌都是肉。有的人就喜欢吃蔬菜,不喜欢吃肉。然而,单一的、大量的吃某一种食物,肯定是不合理的。

所以,冬天吃火锅,想要既温暖身体、满足味蕾,又能安抚胃肠、保持健康饮食,除了以上的两点之外,还需要注意:肉类控制量、蔬菜要充足、主食有变化、最好不喝饮料。

中国居民膳食指南中推荐,正常人群

每天肉类的摄入量在40—75克。在涮肉的时候,尽量选择瘦肉、去皮鸡鸭或鱼虾。如果进食百叶、黄喉这类食物时,也应该计算在每日肉类中。

在吃火锅时,蔬菜可以选择茼蒿、蒿子秆、菠菜、生菜等深色叶菜类。涮煮的时候尽量不要时间太长,这样才能最大限度的保留蔬菜中的营养素。如果锅底是油锅的话,请将煮好的蔬菜在水中涮过之后,去掉挂在蔬菜外面的浮油再进食。另外,不要同时用太多的火锅蘸料来搭配蔬菜,避免菜没吃多少,反倒吃了不少调料,导致营养素摄入不足,但能量摄入超标。

吃火锅的时候,主食可以适当做一些调整,比如:玉米、红薯、土豆、粉丝、宽粉等都可以算作主食。烧饼、火锅面、杂面、老油条等主食,最好和同伴一起分享。

最后,吃火锅时不管是怕上火还是单纯就是口渴,都不建议搭配甜饮料。鉴于火锅底料中的钠含量较高,也不建议喝其他放了盐的汤。白水、淡茶水或淡柠檬水、淡黄瓜水都可以。只要不额外添加糖分,就不会有能量摄入超标的风险,这顿火锅也就更健康一些。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

物理治疗
语言治疗
康复治疗

招聘工作伙伴
RN / LPN
PCA/HHA/CNA
另提供培训计划

24 Hr 中文热线
(571)581-0910
info@lovingangels.care
www.lovingangels.care

协助如厕
失禁患者协助
尿管粪管清洁看护
肠管进食
气切呼吸护理

陪伴看医生
散步及日常活动
准备饭菜提醒服药
清洁居家环境洗衣
照顾个人卫生
协助洗澡穿衣

居家看护
专业护理
临时看护
老人看护
全天看护

Design by
macteezv

4-068

真善美日间保健中心

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033

吕思慧
240-386-7882

中心电话
240-232-2288