

传华美酒欣赏系列

葡萄美酒夜光杯

■隋爱平医师

自古以来酒杯在葡萄酒文化中占有一席之地。我前几天去英国伦敦,参加世界著名葡萄酒大师简西丝·罗宾逊女士(Jancis Robinson)举办的德国雷司令品尝会。与简西丝大师交流葡萄酒知识的时候聊到葡萄酒杯,现在就与广大葡萄酒爱好者分享一下。简西丝大师近年来推出一套全新的葡萄酒杯和其它葡萄酒用具。她的设计理念是用同一种酒杯既适合红葡萄酒和桃红葡萄酒(Rose)。从而避免了传统上不同葡萄酒用不同类型酒杯的繁文缛节。简西丝大师与一位获得许多大奖的年轻设计师理查德·布兰登(Richard Brendon)合作,在酒杯的外形、杯口

的大小以及玻璃的厚度等方面精雕细琢。整套酒具包括一个葡萄酒杯,一个新酒醒酒器、一个陈年酒醒酒器、一个水杯(也可以用做酒杯)以及一个玻璃水瓶(Water Carafe)。

这套酒具高贵典雅,既可用做礼品,也适合收藏。有兴趣的葡萄酒爱好者可以去网站上订购(richardbrendon.com)。在美国主要的分销商是Skurnik Wines,在英国有许多销售商,包括Harvey Nichols, Harrods, Davy's wine shops, 以及Goop London等。在香港的葡萄酒爱好者可以去Ginsberg & Chan以及Watson's,新西兰可以去Atelier Nash,澳大利亚可以去悉尼的Neil Bradford Interior Design。

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。并创立传华美酒公司(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chuanhuajiu添加关注,或添加微信号: peter49247进行交流。

口干舌燥多喝一种“汤”,不仅润肺,还能预防便秘

立春了,意味着春天到了。春风虽然宜人,但现在气温依然很低,而且风一吹起来,干燥的感觉也跟着来了。乍暖还寒,此时在室外不仅手干、脸干、咽喉干痒难受,而且很多人还受到了便秘的困扰。如何才能让自己变“滋润”?干燥发痒的喉咙如何拯救?

说到这儿,除了建议大家多吃新鲜水果蔬菜、多喝水外,还要推荐一种“汤”:银耳莲子羹。其富含多糖和黄酮类物质,不仅适合高血脂、便秘人士食用,还非常适合在干燥的大风天常喝,有助于补水、润燥。

不过,想要熬好这一碗“汤”,真正煮出那种清亮粘稠的感觉,还是有很多技巧的。今天,我们就一起来学习学习,常见的银耳莲子羹怎样才能做到最好喝。

首先来看看制作方法。

干银耳两朵用清水泡发,去除根部杂质撕成小朵再次清洗干净;洗净的金丝小枣5—8颗;莲子一把,用清水浸泡两小时,不能泡太久,否则做好后容易碎;将鸽子蛋大小的一块黄冰糖倒入烧开的水中,并放入泡好的银耳、莲子和红枣小火炖;用砂锅、不锈钢锅、玻璃锅都可以焖至银耳融化粘稠。

是不是看着很简单?炖就完了!其实,在选料、选水、选锅和火候上,都很讲究。

1、选料

购买银耳时,大家最担心的就是买到被硫磺熏过的,一般淡淡的象牙黄色,银耳蒂部褐黄色,朵型规整酥脆,手感很轻,而且不粘手,闻起来没有异味的银耳是比较好的。

莲子要选择饱满的白莲子,但颜色不能太白,否则有熏过的嫌疑。如果胃寒,就选择无芯莲子。

冰糖是银耳莲子羹的点睛之笔,可以选择用黄冰糖,但糖尿病患者需要注意不要放糖和红枣。

炖银耳羹建议用香甜的小枣(或者百合、枸杞),去核的金丝小枣最好,免得一边喝银耳羹一边吐枣核儿。

2、加工

银耳用清水浸泡2小时,剪掉根蒂后撕成小片,放在手掌间搓洗后换水浸泡;红枣和莲子简单清洗即可,不要浸泡太长时间,否则炖的过程中容易裂开,不仅难看而且还容易浑汤。

3、选水

炖银耳莲子羹用干净的自来水、矿泉水、纯净水都合适。使用天然苏打水可以让银耳羹比较容易黏软,但成本比纯净水高一些。切忌不要为了让银耳黏软而放入食用碱或小苏打,会破坏营养和味道。

4、选锅

通常来说,用砂锅炖煮银耳莲子羹最好,但需要的时间太长。日常生活中,可以用有不锈钢内胆的电压力锅来炖,不串味,颜色透亮。

5、选火候

银耳中富含可溶性膳食纤维,但必须熬制够火候才能增加粘稠性。用电压力锅炖煮银耳莲子羹时,可以选择炖牛肉或者最高



档,焖炖好了后不要拔掉电源,密闭保温一晚上最好;比如晚饭后炖上,保温一夜之后早餐时喝。肠胃好的人可以把银耳羹放凉之后放入冰箱冷藏,4℃—6℃是银耳羹口感和甜香味最好的温度。

吃银耳能不能给补充胶原蛋白?

说起银耳莲子羹,很多人都觉得它粘稠,能够补充胶原蛋白,美容养颜。实际上,胶原蛋白只存在于动物体内,比如动物皮、骨、筋腱、鱼鳞、鱼肚、海参等食品中,银耳中

根本不含胶原蛋白。

黏滑的银耳羹中的粘稠物质是一种可溶性的银耳多糖,虽然类似于胶原蛋白的黏滑,但根本不属于蛋白质。所以,依靠银耳莲子羹增加皮肤弹性的女士们,可能要失望了。不过常吃银耳等菌藻类倒也有其他的好处,比如预防便秘、增加饱腹感、有助于减肥等。银耳、蘑菇以及海带等菌藻类食物中富含多糖类物质,经常食用对预防和缓解“三高”有好处,日常饮食中不妨常吃。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health 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

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

物理治疗
语言治疗
康复治疗

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

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

Design by lacteezv

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

邹秉雄 240-683-0033
吕思慧 240-386-7882
中心电话 240-232-2288

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