

传华美酒欣赏系列

葡萄酒与美食的搭配

■隋爱平医师

葡萄酒对于同时摄入的美食的滋味会有影响,反之亦然。酒食搭配的主要目标就是结合两者的优点,使得两者的综合滋味超过两者分开单独享用的体验,积累这方面的知识也可帮助葡萄酒爱好者避免不愉快的搭配。关于这个话题一向是百花齐放、百家争鸣。传统上白葡萄酒配白肉(指禽肉类和海鲜)和红葡萄酒配红肉(指牛肉和羊肉等)是餐酒搭配的主要原则,但现在大家认识到这一法则也并非金科玉律。现代烹调方法和原料五花八门,平衡搭配时需要考虑的因素更加复杂而多变,即使权威品酒专家们的观点也是见仁见智。总的说来,红肉脂肪含量高,红葡萄酒里面的单宁可以帮助去除口中多余的油脂,使之

觉得不油腻。而白肉味道清淡,用清凉的白葡萄酒搭配,可以使白肉的原汁原味充分展现出来。

葡萄酒与美食的搭配既是味道与香气的结合,也是质地和结构的结合。我们必须意识到各人的口味是不同的,而且随着品尝经验的生长其能力也在不断提高。葡萄酒与美食搭配的首要原则,是需要确定“酒配餐”还是“餐配酒”。无论是为了一瓶历史久远的珍贵佳酿搭配美食,还是为了一道食指大动的山珍海味挑选葡萄酒,其基本原则是不要喧宾夺主。餐酒搭配的另一重要原则是:地方菜与本地酒相互搭配,往往不会令人失望,当地人的世代选择总是不会有错。著名的例子有马赛鱼

汤搭配普罗旺斯的白葡萄酒或桃红葡萄酒,烤羊羔搭配波尔多的红葡萄酒等。同样还有意大利北部的黄油较多的菜式和南部常用橄榄油的料理,也都是和当地的葡萄酒才能完美搭配。

在用餐的过程中,饮用葡萄酒的顺序,还应当注意下列原则:干白在甜白之前;先上白葡萄酒,然后上红葡萄酒;先上新酒,然后上陈酒;先上柔和的酒,然后上结构复杂的酒;先上温度低的酒,然后上温度高的酒。事实上,在世界的部分地区,上菜的顺序也是先凉菜后热菜,先清淡后浓郁,可见葡萄酒与美食的搭配有异曲同工之妙。对于餐酒搭配,应当在实践中逐步丰富自己的经验,注意葡萄酒

与美食在舌尖融合的体会,根据各人的不同口味寻找最佳组合。

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。

每周工作55小时导致心脏病二次发作风险提高约两倍



心脏病发作后再次投入工作需特别慎重。《美国心脏学会杂志》近期一项研究警告,心脏病发作患者重返岗位后,若每周工作时间超过55小时,其心脏病二次发作风险

较每周正常工作40小时的患者增加了两倍。

魁北克大学拉瓦尔研究中心的研究员Xavier Trudel博士介绍,根据国际劳工局数据估计,全世界每五名工作者中就有一名每周工作时间超过48小时。此前已有多项研究发现,长时间工作可增加冠心病和卒中风险,而本次研究着眼于长时间工作对心脏病二次发作带来的风险。

Trudel说,长时间、压力大的工作环境对一个人造成了严重的不良影响,一旦引入了这两个因素,心脏病复发的风险就会显著增加。

研究人员自1995—1997年间从加拿大魁北克省的30家医院共招募了967名患者,这些患者有心脏病发作史,年龄小于60岁,在心脏病发作后计划重返岗位。研究人员在接下来的六年中对他们进行随访和问卷调查,评估再入院率、心脏病事件以及生活方式风险因素、工作环境以及总工作时间之间的关系。

基于工作时间,他们被分为四类:

1. 兼职,每周工作21—34小时
2. 全职,35—40小时/周

3. 轻度加班,41—54小时/周

4. 中重度加班,超过55小时/周

研究人员通过评估问卷测量工作压力水平,如果对他们的工作量、工作时间和智力水平有很高的要求,同时有没有多少自主性和参与决策机会,就可被归类为工作紧张。

结果发现,21.5%的参与者出现心脏病二次发作,长时间加班可导致二次发作风险增加约2倍。男性工作者中重度加班比例更高,男性为10.7%,女性为1.9%,年轻员工也是如此。此外,有吸烟、饮酒、缺乏运动等风险因素,加班程度越高,工作压力越大。

Trudel说,心脏病发作后回归工作岗位,应将工作压力程度作为临床随访的一部分进行评估,提前预防二次发作,改善预后。

加州大学洛杉矶分校菲尔丁公共卫生学院教授Jian Li评论,研究结果对心脏病二级预防措施有重要的意义。这份研究证明,与工作相关的因素在心脏病发作中起到了关键性的作用,心血管疾病的二级预防应纳入职业卫生服务。

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

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

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

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

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

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