

传华美酒欣赏系列

著名酿酒葡萄品种——雷司令

■隋爱平医师

雷司令(Riesling)主要在德国的莫塞尔(Mosel)、莱茵高(Rheingau)等地区奥地利生长,也分布于法国的阿尔萨斯(Alsace)、澳大利亚和新西兰以及美国,它是白葡萄的一个重要品种。雷司令葡萄不仅名字好听,其制作的葡萄酒水果香味浓郁,而且由于地域和成熟度不同而具有各种各样的风味,因此受到广大葡萄酒爱好者的亲睐。正是由于雷司令白葡萄酒带有不同地域的特色,因此许多德国的制造商喜欢把葡萄园的名字标在酒瓶上。许多人认为雷司令是世界上最好的品种之一。典型雷司令白葡萄酒的酒体较轻,酒精含量较低。由雷

司令制作的白葡萄酒各种风格琳琅满目,从干白到甜酒,以及贵腐酒和冰酒,真可谓美不胜收。

在寒冷气候中,由成熟但又不过度成熟的雷司令所制作的白葡萄酒具有绿色水果的香味,如青苹果等,同时也可具有一些花香和柑橘香。而在温暖地带,雷司令白葡萄酒又具有强烈的新鲜柑橘香和白桃子的果香。因为雷司令白葡萄积累糖分缓慢,同时酸度保持良好,所以在秋季气候干燥、稳定并且阳光充足的地区适合延迟收获。这些延迟收获的雷司令白葡萄可制作干白或者有甜味的白葡萄酒,并可具有热

带水果的香味,如桃子、杏子、菠萝以及芒果味。雷司令白葡萄也是制作贵腐酒的理想原料,贵腐酒是一种具有甜味的独特葡萄酒,由于其制作费工费时,因此价格不菲。

雷司令白葡萄酒往往具有很好的陈年潜质,许多雷司令由于其高酸度以及果香浓郁,因而适合在瓶中储藏和成熟,但雷司令很少在新橡木桶中储藏和成熟。年轻的雷司令白葡萄酒通常口感清新活泼,花香和果香浓郁,还有一些矿物质的气息;而陈年的雷司令白葡萄酒又具有独特的汽油和矿石的风味。

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。

简单六步! 教你合理搭配三餐吃出健康

在家吃饭,是保持健康饮食习惯的最好机会。不过,看看我们的一日三餐,有的可能是大鱼大肉一整天,也有的可能就是稀饭馒头加咸菜,凑合凑合也一天。怎样才能让我们的饮食营养满满,共享健康与美味呢?答案就在《中国居民膳食指南》中推荐的“平衡膳食餐盘”。

1、食物要多样,比例要恰当

分餐是一个度量营养平衡的好方式,为每位家人准备一个大小适合的餐盘和一个碗,将烹饪好的饭菜分到餐盘里,每餐准备的饭菜最好都能按类别分到格子里,不要空下任何一格。

贴士:分餐不易,尝试着迈出第一步

2、谷薯不可少,全谷占三分

无论是一碗米饭,还是一个馒头,甚至一块红薯,每餐都要能放到餐盘的一格中。家里要时时储存一些全谷物和杂豆,蒸米饭的时候,至少三分之一的大米可以换成糙米、小米、玉米、燕麦等等的全谷物,或者红小豆、绿豆、芸豆等等的杂豆,也可以把红薯、南瓜切成小块和米一起煮;做面食的时候,尽量选用全麦粉,或者在面粉里混合一些其他的杂粮粉。尝试着每天变换不同的

全谷物,从少到多,让家人逐渐适应全谷物的口感。

用全麦粉烘焙的面包、饼干,也是不错的选择,尽量减少精白面粉制作的甜点和零食。

小贴士:饺子、馄饨、包子或者馅饼,都是皮包馅的主食。

3、餐餐有蔬菜,天天有水果

餐盘的一半,两个格,要用蔬菜和水果填满,没有水果,就换成蔬菜。尝试各种颜色和质地的蔬果,发挥你的想象和创意,用健康并且你能胜任的烹饪方式,蒸、炒、烤或者生吃。早餐可以多选用西红柿、黄瓜、青椒、西芹、生菜这些方便生吃的蔬菜,午餐晚餐多选择一些叶菜,尤其是深色的(深绿色、红色、紫色、橘色等)蔬菜要占到一半以上。不想花更多的时间来准备,就试试蔬菜沙拉、大拌菜,或者把胡萝卜、茄子、西葫芦、洋葱切碎切丝,做一份蔬菜汤,也可以把蔬菜串成串,放到烤箱里烤一烤。

三餐的任何一餐中吃一份水果,也可以把水果放在加餐当零食吃。例如在牛奶、酸奶、燕麦片里添加一些水果丁做甜品。水果洗净、切好,放到家里每个人都可以拿到的

地方,方便大家食用。

小贴士:和家人一起逛菜市场,认识更多蔬菜和水果,多尝试一些新品种。

4、鱼肉蛋奶豆,要吃莫要贪

放在最后一格里面的是动物性食物和豆制品,不要贪多,每餐保证有一手掌心大小的份量就可以。早餐可以选择一个白煮蛋和一杯牛奶,吃蛋不要丢掉蛋黄;畜禽肉和水产品安排到午餐晚餐。今天吃肉,明天吃鱼,不用天天都要吃,尽量用豆制品代替几餐肉,每周至少吃2次水产品。吃肉要吃瘦肉,少吃肥肉,鸡鸭肉最好去皮。尽量少选用加工肉制品,学一点烹饪技巧,投资一些适合的烹饪工具,烹饪就会变得很简单,无需食谱也能烹调健康美味的菜肴。

小贴士:掌握一些荤素搭配的食谱,在吃肉的同时也能吃到菜。

5、减少油盐糖,健康加几分

在家做饭,尽量选用新鲜的食材,烹调时少用或不用油盐糖。厨房备好控油勺和控盐勺,每人每天烹调用油不超过25~30克,食盐不超过5克,根据在家吃饭的人数和餐次限量使用。少油煎油炸,多蒸煮炖。刚开始调整少盐饮食时,你可能觉得淡而无味,

不用担心,你的味蕾需要一点点时间,就会喜欢上少盐的食物。也可以尝试自己调配一些无盐调味料,例如香草、香料、大蒜、醋、黑胡椒、柠檬汁等等,在烹调的时候加一些番茄、菌菇做配菜,甚至撒上一点无盐的坚果碎,都能带来更多的味道。少用红烧、糖醋、拔丝这些额外添加糖的烹调方式。

小贴士:少吃加工食品,慎用调味料。

6、每天喝奶300g,饮水要足量

每天至少要喝300g的奶或吃等量的奶制品,可以分到三餐的餐盘中,例如早餐一杯牛奶,午餐或晚餐加一杯酸奶。豆浆或者大豆搭配其他任何的豆类及坚果,也能做成一杯好喝的植物奶。多喝白开水,少喝含糖饮料。可以选择你喜欢的茶或者咖啡,尽量不加或少加糖。

小贴士:喝淡汤也可以增加水分的摄入。

健康饮食不一定单调枯燥,记住餐盘搭配六步曲,从每个食物类别中选择你喜欢的食物,学习一点烹饪技巧,你的餐盘就是独一无二的营养餐盘,你的餐盘味道就会成为家人永远的记忆。

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 wacteezy

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