

[杯中日月 / 石太印]

饮用葡萄酒配菜有讲究

餐酒搭配原则一般来说,佐餐的葡萄酒不宜太甜,以免破坏味觉而影响食欲。

1.酒与菜要协调,不能让酒味掩盖菜味,如吃清蒸鲫鱼不适合饮用浑厚、饱满、浓烈的干红葡萄酒;菜味也不应掩盖酒味,如吃红烧兔肉时,不宜饮用清淡的白葡萄酒。

2.柑橘和巧克力与葡萄酒是格格不入的,太辛辣的菜肴(辣椒、咖喱放得较多)也不宜饮用葡萄酒。

3.通常鱼类应配饮白葡萄酒,肉类应配饮红葡萄酒。但用白葡萄酒烧的肉类应配饮白葡萄酒,用红葡萄酒烧的鱼类则应配饮红葡萄酒。

4.香槟酒、起泡酒和桃红葡萄酒可以配任何菜肴。一餐的始终都可饮用香槟。

我国大多菜肴都能与葡萄酒搭配,这里列些组合的例子供参考。

菜肴为海鲜和贝类,选用香槟和不甜的白葡萄酒

最为适宜。

鸡肉、猪肉类菜肴,佐以红葡萄酒为佳。但当猪肉做成“叉烧”和红烧肉时,配饮较清淡的红葡萄酒味道会更好。

广东点心中,油炸点心搭配香槟清淡新鲜的白葡萄酒最好;若是蒸制的虾、豆腐皮、鸡肉、猪肉食品,可配饮较浓郁丰厚的白葡萄酒。

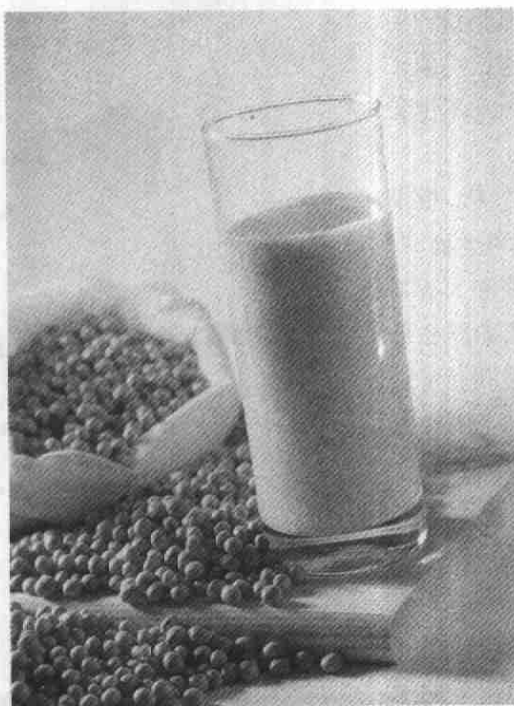
鸭肉菜中,如果是熏鸭、烤鸭,可配饮较清淡的红葡萄酒;若是带肉汁的(如潮州酱鸭)则可搭配较浓郁丰厚的红葡萄酒。

川菜以辣麻且油润为特色,如果使用白肉或海鲜贝类,可选择白葡萄酒;其他肉则可搭配红葡萄酒。牛羊肉类菜肴,选用长城红葡萄酒为佳。

面条类中,以海鲜做汤(臊子)的面条,可饮用白葡萄酒;牛肉面可配用红葡萄酒。☞

[饮料 / 丽娜]

极富营养的植物奶



豆奶、米奶、燕麦奶、杏仁奶、铁荸荠奶和大麦奶,不是牛奶胜似牛奶,它们含有人体的细胞和激素所需的丰富的维生素和矿物质,而且这些营养物质花样繁多,容易被吸收。

植物奶也叫绿色奶,它们是通过把不同的植物果实浸泡,破碎并挤榨而制成的饮料。它们是消暑的佳品,十分容易消化,它们含有的有害饱和脂肪很少,而牛奶里所含有这种脂肪较多。

植物奶是人们吃早餐的上乘选择,它们可以单喝,也可以就着面包或其他主食一起吃。它们可以制成饭后点心、乳蛋糕、调味剂、汤和菜泥。

尽管每种植物奶因其来源不同而有其独特之处,但是制作植物奶的基本方法是大致相同的,把植物的果实颗粒浸泡在水中数小时,然后破碎,挤榨,再过滤。有些植物奶经过加糖或其他香料调制而成,但是大多数植物奶是在保持其自然风味的情况下出售的。

市场上出售各种各样的、高质量的植物奶,它们的优点在于用工业化的方法破碎并挤榨植物的果实颗粒,可以提取它们所有的精髓物质,可以保鲜贮藏更长的时间。

所有植物奶在制成后,通过自动化机器装入塑料瓶或纸盒密封起来。杏仁奶已被制成可溶解于水的杏仁奶油,它也已商品化。还有榛子奶和核桃奶。

要注意的问题

植物奶并不“等同”于原来的食物。尽管通过植物制成的奶保留着原有食物的大部分营养成分,但是有一部分营养在制作加工过程中流失了。它们不应该成为替代植物食品的“舒服饮料”。因为植物奶中的固体成分少于植物食品,饮用起来不用牙齿嚼,所以是一种舒服的食用方式。

如果与全脂牛奶相比,植物奶所含的热量是很低的。但是,像铁荸荠奶这样的植物奶的热量是很高的。一杯铁荸荠奶所含的热量与一杯全脂牛奶的热量是相同的。甚至,这些植物奶会使人发胖,不过对瘦人来说也有好处。

植物奶提供高质量的营养。植物奶所含的脂肪比牛奶少,但植物奶所含的脂肪优于牛奶。植物奶是一种补品,它们可以使每日饮食多样化,以确保人吸收肌体所需的所有营养,减少对牛奶的依赖。

各种植物奶的功效

只要适量饮用,每种植物奶都是有益于健康的。然而每种植物奶都有自己的特性。

铁荸荠奶 是一种优质的奶。铁荸荠奶主要是通过把铁荸荠浸泡,挤榨而制成的,铁荸荠是一种甜的、多果肉的和表面粗糙不平的植物块茎,它们也可以生吃。铁荸

荠奶特别含有水分、糖及不饱和脂肪。一杯 200ml 的铁荸荠奶富含多种蛋白质、矿物盐、氨基酸、维生素 C 和碳水化合物,可提供 140 千卡热量。

大麦奶 具有降胆固醇和抗癌的功效。它是用一种粮食制成的。在西方,人们食用大量芽粉,它们是用大麦在一周时间萌发的麦芽颗粒制成的,它们是一种很甜、极富营养的粉末,人们在食用时,往往把它们加入牛奶里喝。人们还把它们制成啤酒。最新研究成果表明,大麦奶有助于降低血液中有害胆固醇的含量并含有抗癌物质。大麦是一种具有极高营养价值的粮食,它提供蛋白质、糖、少量脂肪、钙、磷、铁和 B 族维生素,100g 大麦颗粒提供约 359 千卡热量。

米奶 最清淡的奶。这种饮料用的消费量仅次于小麦的稻米制成。稻米是碳水化合物的良好来源,它含有镁、硅、钾、锌、铜和维生素 B₆。

米奶含有自然甜的味道,人们更多地是把它们当成小吃来饮用。米奶含有极少量的钙,其热量约相当于豆奶、燕麦奶和杏仁奶的一半。一杯米奶含有 1.6mg 不饱和脂肪。

豆奶 一种上乘的饮料。很少有食品能像大豆这样营养全面、有益健康,它们是 15 亿亚洲人的基本食品。它们含有丰富的维生素 B、维生素 E、铁和钙,但脂肪含量很低。“金色的颗粒”中含有大量的潜在营养——完美的蛋白质,它们含有鸡蛋、肉、牛奶和鱼里面存在的各种基本的氨基酸。

喝豆奶对健康十分有利,因为它们含有像妇女的雌激素作用一样的、非常多的营养成分,有助于

调节内分泌,减轻经前综合征,预防骨质疏松症、更年期综合征、乳腺癌和心血管疾病。

杏仁奶 一种甜的药用奶。杏仁不仅是人人皆知的干鲜果品和味道极佳的食物之一。而且是最富营养的食品之一。它们含有 19% 的各类高质量的蛋白质,还含有人体所需的各种基本氨基酸,是钙、铁、磷、镁和维生素 E 的良好来源。

最新研究成果表明,所有干鲜果品中热量最低的杏仁所含有的脂肪,对于降低胆固醇和保持心血管的健康极为有效。不久前投放市场的榛子奶和核桃奶具有杏仁奶同样的营养特性。

杏仁奶还有助于提高记忆力。每天中午,把一小勺杏仁奶溶于水中饮用,可有利于防止记忆差错。最新研究成果表明,饮用这种饮料对连接大脑两个半球的脑部位有好处,有助于使大脑处于良好状态。一杯杏仁奶可以提供 2mg 蛋白质和 4mg 脂肪,其中 15% 是饱和脂肪。☛



END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>