



乐活新知

### 围巾洗法各不同



天气渐冷,该戴上围巾取暖了。小编提醒,围巾戴之前最好都洗一下,不同材质的围巾,洗涤方法也不同。

棉质围巾可用洗涤剂浸泡后手洗,要甩干的话,可放洗衣袋内经洗衣机甩干后晾晒。

针织化纤围巾在洗前不需要浸泡,将洗涤剂用温水稀释后,直接洗涤、脱水、晾晒。

羊毛围巾要选用专业的中性洗涤剂手洗。它易磨损,洗时不能用力过猛,要摘掉手上的饰品再洗。手洗及脱水时间不要过长,不可烘干,只能自然晾干。

羊绒围巾适宜用中性洗涤剂或羊毛专用洗涤剂手洗。洗涤时,避免指甲、饰品等尖锐物品钩拉,脱水时间要短,洗后置于通风处摊开晾干。

桑蚕丝围巾要选用中性丝毛洗涤剂手洗,不能用碱性洗涤剂、肥皂或洗衣粉,否则洗后没有光泽,甚至掉色。脱水采用轻脱即可,自然晾干,避免暴晒。

### “裂开”的苹果较甜

新苹果上市,购买时不妨优先选择套袋处理的。这种苹果表皮干净而均匀,受污染气体、农药喷洒等的影响比较小。

另外,苹果外表并不是越红的就越甜,太红的苹果吃起来反而水分少,也比较绵,不够清脆。所以买苹果时候,一大片红色的苹果最好不要买,要挑选有一丝丝条纹的,越多越好,看起来像“裂开”的那种条纹,会比较甜。

摘编自凤凰网

# 燕窝鱼翅太贵 平民食物可替代

网络近日流传一条“平民营养学食谱”帖子,称许多名贵补品都能在“平民食物”中找到替代品,是这样的吗?中山大学孙逸仙纪念医院营养科主任陈超刚对帖子中的食谱进行了逐一鉴定。

## 银耳莲子替代燕窝鱼翅? 猪脚更佳

传言:燕窝、鱼翅富含胶原蛋白。而桃胶、银耳、莲子富含植物胶原蛋白,可减少皱纹,具有养颜、护肤、抗衰老、清热、止渴、止痛镇痛功效,因而可替代燕窝、鱼翅。

鉴定:一些名贵补品确实有其独到之处,但从某个具体的营养成分来说,我们也可以找到与它们性能接近或者性价比更为理想的替代品。选择替代品的原则是,必须选择同类食物。例如,不能拿富含植物蛋白的食物和富含动物蛋白的食物来比较。银耳、莲子和桃胶都属于植物胶原蛋白,鱼翅的最佳替代品是同样富含动物胶原蛋白的猪脚。

## 人参替代海参、鲍鱼? 不如用鱿鱼和深海鱼

传言:海参高蛋白、低脂肪,但它性滑利,脾胃虚弱者不适合多吃,而鲍鱼虽含蛋白质、矿物质,但不易消化。而植物界的人参,其肉质根为强壮滋补药,适用于调整血压、恢复心脏功能、神经衰弱及身体虚弱等症,可替代海参、鲍鱼。

鉴定:海参、人参都被人们冠以“提高免疫力、抗肿瘤”补品。海参体内有海参皂甙,人参含药用价值较高的人参皂苷,两者有相似性。然而,中医认为人参不能随便用。人参比较“热气”,主要适合虚者进补,而海参相对性质平和。鲍鱼和海参都属富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸的海产品,如要选择接近的替代品,建议考虑鱿鱼及深海鱼类。



## 胡萝卜、玉米替代鹅肝? 猪肝鸡肝更好

传言:鹅肝含丰富维生素A。黄色橙色蔬菜水果中富含的胡萝卜素,加油烹饪后变成维生素A。富含维生素A的食物有:胡萝卜、枸杞、桑葚、西红柿、番薯、玉米等,这些可替代鹅肝。

鉴定:动物所含的是维生素A,植物所含的则叫β胡萝卜素,如果仅仅从维生素A(胡萝卜素)的摄入考虑,胡萝卜、玉米等都是有益食物,但不是最优者。100克植物中,西兰花的β胡萝卜素含量最高,达7100微克,胡萝卜仅为4000微克。不过,β胡萝

卜素转化为维生素A的效率较低,过去为6:1,近年来发现大约为10:1。

进食动物肝脏除了可补充维生素A,还可以补铁。从这个方面考虑,鹅肝可以用猪肝和鸡肝来替代。100克鹅肝含维生素A约为6100微克,猪肝含6000微克,而鸡肝高达10000微克。不过,猪和鸡吃得比较杂,和鹅相比,可能存在一定的重金属残留。

摘编自大洋网

## 葡萄酒是世界的,也是中国的 | 白云机场陈华谈葡萄酒在中国的历史、现状与趋势(上)

### 葡萄酒学堂



记者:中国的消费者们基本上都认为葡萄酒就是一个舶来品,为什么您提出葡萄酒是世界的也是中国的观点?

陈华:很多人都认为葡萄酒是西方引进来的文化,提到葡萄酒,大家想到的都是法国、意大利、澳大利亚等西方国家的葡萄酒,因此葡萄酒长期被归纳为舶来品的行列。实际上,我

### 中国有独特、悠久的葡萄酒文化

们的祖先也有酿造葡萄酒的历史,中国还是世界葡萄酒的起源中心之一。

早在西汉时期,司马迁在《史记·大宛列传》中写道:“宛左右以蒲桃(葡萄古称)为酒,富人藏酒至万余石,久者数十岁不败”、“汉使(指张骞)取其实来,于是天子始种苜蓿、蒲桃”说明2000年前中国人就已经开始饮用并生产葡萄酒。

所以说葡萄酒和我们中华民族的历史是相依相伴的,只是后来因各种原因慢慢又退出了人们的视野。值得庆幸的是,如今随着生活的变化,国人喝酒习惯渐渐从高度酒、粮食酒向低度酒、果实酒转变,大家对葡萄酒的兴趣越来越浓,葡萄酒不再是来自西方的神秘圣酒,已慢慢成为大家都可以接受的酒精饮料。

### 中国葡萄酒文化与西方“大同小异”

记者:您觉得中国的葡萄酒文化和世界其它地区的葡萄酒文化相比最大的不同是什么?

陈华:其实中国的葡萄酒文化与世界其他地区的葡萄酒文化相比“大同小异”。大同指的是精神实质上,对美好事物的追求本质是相同的,大家都追求美好的、优雅的、体面的生活。中国和西方有同样深厚的文化底蕴,这就是大同。

小异指的是什么呢?我从以下几个方面谈谈。

1.中西方葡萄酒的受众面不同,中国以前喝葡萄酒的人是贵族,西方的葡萄酒饮用文化比较普及,受众更广,贵族与平民都有饮用。

2.饮用葡萄酒的器皿不同,我们饮酒的器皿很早就出现,且种类繁多,比如:陶器、青铜器、金银器、玉器、琉璃杯等,比西方发达,而西方多用陶杯、木杯。

3.喝酒的方式不同。以前我们喝酒的方式,是非常雅致细腻的,尤其是宋代。而到了近代,不同点就更多了,由于中国处于不断的动荡和变化当中,人们对生活的追求已变得没有那么细腻,现在大家喝酒喜欢大口干杯,呼朋唤友,高谈阔论。

4.搭配葡萄酒的方式不同,西方是一道菜搭配一款酒,不同的菜配不同的酒,比如“红酒配红肉,白酒配白肉”;中国一般是吃围餐,一桌菜搭配一种酒。

### 陈华

广州白云国际机场旅客公司总经理  
白云机场国际葡萄酒博览城总策划人  
广东省葡萄酒协会副会长  
广州地区饮食行业协会副会长  
广东酒业功勋人物  
凤凰网“凤鸣天下”年度创新营销人物  
法国葡萄酒骑士勋章获得者

