传华美酒欣赏系列

法国波尔多葡萄酒：多么浪漫的情调

■隋爱平医师

法国波尔多葡萄酒(Bordeaux wine)是高贵和浪漫的象征，无论是在欢庆的宴会上或者婚礼中总是能看到它们的身影。法国波尔多葡萄酒是指在法国波尔多地区生产的葡萄酒。以波尔多市为中心，包括整个吉伦特省(Gironde Department)。各个葡萄园的总体面积超过十二万公顷(hectare)，是法国最大的葡萄生长地区和葡萄酒制造地区。波尔多地区平均每年生产超过七亿瓶葡萄酒，从大量的日常配步葡萄酒到全世界最著名也是最昂贵的葡萄酒应有尽有。百分之八十九的波尔多葡萄酒是红酒，英文里有一个专门的词汇(claret)来描述波尔多干红葡萄酒。英国作家同时也是葡萄酒爱好者的塞缪尔.杰克逊先生曾经说过："如果你想成为一个真正的葡萄酒爱好者，那么你就一定要喝波尔多红葡萄酒"。波尔多地区也生产甜葡萄酒、干白葡萄酒、桃红葡萄酒和气泡葡萄酒。波尔多地区有超过八千五百个葡萄酒生产商或酒庄(chateaux)，并划分为五十七个波尔多葡萄酒的等级产地(appellation)。

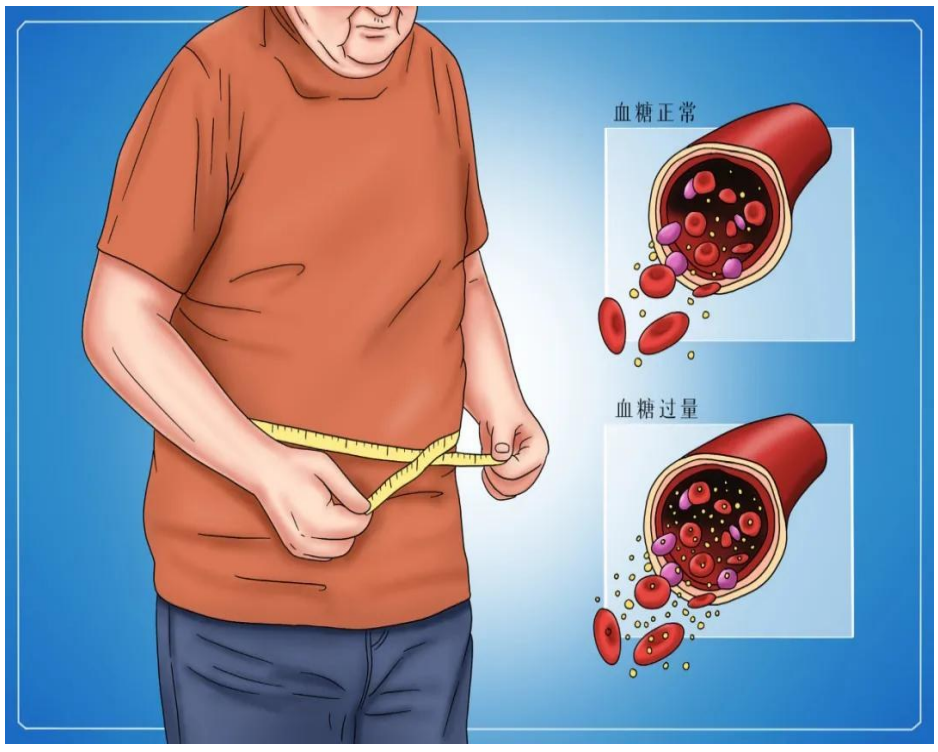
加仑河(Garonne River)和多尔多涅河(Dordogne River)在向西北方流向大西洋的时候，在波尔多附近汇聚成了吉伦特河口湾(Gironde Estuary)，也有人习惯的称之为吉伦特河(Gironde River)。这些河流和海湾把此地区分成了三大部分：在加伦河的西面是左岸(Left Bank)地区，在多尔多涅河的东面是右岸(Right Bank)地区，而在两河交汇之处形成的一片广阔的三角形地带就是恩特德美尔(Entre-Deux-Mers)，意思就是"两海之间"。

左岸地区的重要葡萄酒产区有梅多克产区(Medoc)、格拉夫产区以及佩萨克-雷奥良产区(Graves/Pessac-Leognan)。右岸地区的重要葡萄酒产区有波美侯产区(Pomerol)和圣埃美隆产区(Saint-Emilion)。其中梅多克产区内部又划分为八个重要的亚产区，由北向南依次为梅多克(Medoc)、圣埃斯塔菲(St-Estephe)、波亚克(Pauillac)、圣朱利安(St-Julien)、里斯特哈克(Listrac)、穆利斯(Moulis)、玛歌(Margaux)以及上梅多克(Haut Medoc)。

波尔多葡萄酒大多数是由多种葡萄混合酿造的，最常见的葡萄品种有美乐(Merlot)、赤霞珠(Cabernet Sauvignon)以及品丽珠(Cabernet Franc)。混合酿造增加了波尔多葡萄酒风味的复杂度和平衡度，使之享誉世界。

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。

节后血糖、血脂齐升高，用这招帮你"刮刮油"



中国是美食的国度，在我国，没有一个节日可以离开"吃"这个字。中秋佳节，如果说团圆排在第一位，那么中秋佳宴一定紧随其后。"吃吃吃"的后果就是，积食了、糖高了、脂高了。所以，您现在一定需要一种方法——刮刮油。

健胃消食片一旦吃多，危害多多

消食片确实有助消化的作用，并且酸甜可口，吃起来也是停不下来，但这并不代表着你可以当零食一样的吃。

健胃消食片的用法用量是：口服，可以嚼服。成人一次3片，一日3次。儿童最好是吃儿童装，且一次药量不要过多。

毕竟凡事都有个度，并非什么都多多益善。

要知道，消食片的主要成分是山楂，山楂中的酸性成分较多，当胃酸过多的人吃后，会使胃内的酸度急剧增加，有溃疡病、黏膜糜烂较重的患者会加重病情。

因此，这些人群吃消食片时要特别注意：胃溃疡、十二指肠溃疡患者最好不要吃；儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者，应在医师指导下服用。

不伤脾胃的消食法在这里

炒米茶

1、取一公斤大米，洗净后将锅烧热，锅中不放油，把米倒进锅中小火加热，用铲子不停翻炒，炒至深黄微焦即可。

2、抓一把炒黄的焦米，放入一个中等大小的碗中，冲入沸水加盖10分钟后，即可饮用，每日数次。

米在炒制的过程中，所含的淀粉被破坏分解，变成了活性炭。它可以把附在胃肠的脂肪吸走，排出体外，刮肠刮油，不伤肠胃。

散步

老百姓常说"饭后百步走，能活九十九"。运动是最佳的消食途径，但是要注意时间的把握，不要饭后立刻运动。

唱歌

唱歌也是一个消食的方式，尤其是大声歌唱可以加速血液循环和新陈代谢，所以如果感觉饭局吃撑了，那下一步就一起去唱歌吧！

适当胃部揉摩

饭后可以进行两分钟的腹部按摩，双手掌重叠，在中腹与下腹部之间，以肚脐为圆心，沿顺时针方向揉动，以腹内产生热感为宜。

揉腹可以加快腹部血液循环，促进胃肠平滑肌收缩，使它们的蠕动能力加强，从而达到健胃消食的效果。

听音乐

音乐对人来说是一种良性的刺激，能对人体内循环系统起到调节的作用。

因而，在饱餐一顿后，听些节奏舒缓、旋律优美、悦耳动听的音乐，能有效地促进血液循环，对消化食物非常有益。

推荐几款消食健胃茶

除了大米茶，大家还可以在家里泡些代茶饮，随时喝一点，让肠胃动起来~！

1、山楂茶

原料：山楂5克、绿茶3克、冰糖10克。

用法：用200毫升开水泡饮，冲饮至味淡。

功能：消食积，散瘀血，驱绦虫；降压，抗菌。

用途：肉食不化；小儿乳食停滞；痰饮痞满，癥瘕；吞酸；下痢；疝气。

来源：《纲目》、《日用本草》。

2、楂术茶

原料：山楂5克、白术3克、神曲1克、花茶3克。

用法：用250毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：消食化积。

用途：一切饮食停积，腹胀、嗳气不舒。

来源：《丹溪心法》。

3、楂茴茶

原料：山楂5克、小茴香3克、花茶3克。

用法：用山楂、小茴香的煎煮液300毫升泡茶饮用，冲饮至味淡。

功能：温散寒结。

用途：寒气凝结小腹，小腹冷痛、阴囊肿痛。

来源：《百一选方》。

4、楂曲茶

原料：山楂5克、神曲3克、苍术2克、花茶3克。

用法：用300毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：燥湿运脾，消导积滞。

用途：饮食水湿积滞，腹胀腹泻、呕吐泛酸。

来源：传统药茶方。

5、楂桃茶

原料：山楂5克、桃仁3克、花茶3克。

用法：用山楂、桃仁的煎煮液300毫升泡茶饮用，冲饮至味淡。

功能：消积化瘀。

用途：内伤饮食泄泻；食滞胀满。

来源：传统药茶方。

6、楂明茶

原料：山楂5克、决明子3克、花茶3克。

用法：用250毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：清肝消积，化瘀消脂。

用途：高血压；高血脂症；冠心病；胆囊炎；脂肪肝。

来源：传统药茶方。

7、麦芽茶

原料：麦芽5克、花茶3克。

用法：用250毫升水煎煮麦芽至水沸后泡茶饮用。

功能：消食和中，下气。

用途：食积不消，脘腹胀满、食欲不振、呕吐泄泻；乳胀不消。

来源：传统药茶方。

8、麦神茶

原料：麦芽5克、神曲3克、白术3克、陈皮3克、花茶3克。

用法：用300毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：消食化积。

用途：饮食积滞。

来源：《纲目》。

9、谷芽茶

原料：谷芽5克、花茶3克。

用法：用250毫升水煎煮谷芽至水沸后，冲泡茶饮用。

功能：健脾开胃，和中消食。

用途：宿食不化，胀满泄泻、不思饮食。

来源：传统药茶方。

10、神曲茶

原料：神曲5克、花茶3克。

用法：用200毫升开水冲泡后饮用。

功能：健脾和胃，消食调中。

用途：饮食停滞，胸腹痞胀、呕吐泻痢；产后瘀血腹痛。

来源：传统药茶方。

11、保元茶

原料：焦曲3克、谷芽3克、茯苓3克、山楂3克、花茶3克。

用法：用300毫升开水冲泡后饮用，冲饮至味淡。

功能：消食导滞，健脾渗湿。

用途：病后体弱，食纳欠佳。

4-068
Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER 真善美日間保健中心
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
♥最美丽的場地环境
We are an equal opportunity employer
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