别怪我没提醒你 你喝葡萄酒的顺序是错误的！

无论是参加酒会还是葡萄酒晚宴甚至只是朋友间的聚会，只要涉及到多种葡萄酒，都会涉及到先后问题。许多人都对侍酒顺序不以为然，总觉得想喝什么就喝什么才是最好的。然而，考虑到葡萄酒的口感和风味浓度以及配餐的需要，掌握侍酒顺序就显得非常重要了。举个例子：桌上有一个很甜的橙子和一颗糖果，但你选择先吃糖果，吃完后再来吃橙子，你就会发现橙子一点都不甜了。很多人都有这种经验，这个道理相信大家也都明白。同理可知，在喝葡萄酒的过程中，先后顺序也非常重要。

常见侍酒顺序之通用法则

（1）干型葡萄酒优先，甜型葡萄酒在后

人的舌头对甜味的感知非常灵敏，如果优先饮用甜酒的话，那么刚被甜味冲刷过的舌头很难辨别出干型葡萄酒的风味特点，这一点是不利于品鉴或享受葡萄酒的。再者，先喝甜型再喝干型，那么甜酒的悠长余味会影响后者的口感，甚至使其酸感更加突出。

（2）白葡萄酒优先，红葡萄酒在后

由于白葡萄酒较少含有单宁，而且相对红葡萄酒而言白葡萄酒往往更加新鲜轻盈，优先饮用才不至于被红葡萄酒厚重的风味盖住其活泼特性。

（3）酒体轻盈型葡萄酒优先，酒体饱满型在后

先品尝酒体轻盈型葡萄酒可以更易感知到其细腻雅致之美，同时也不影响后续品尝酒体饱满型葡萄酒时的复杂度。然而如果颠倒顺序，那么优先饮用的酒体饱满型葡萄酒会盖过后者的风味，从而使后者风味被掩盖。

（4）起泡酒优先，静止葡萄酒在后

通常而言，起泡酒比静止葡萄酒要更加轻盈爽脆、清新活泼，适宜用作餐前酒开胃，因此一般会最先饮用。对于多款不同风格的起泡酒，同样要遵循先白后红，先干后甜的原则。

（5）年轻葡萄酒优先，老酒在后

通常，喝葡萄酒应该先简单后复杂，而一些不适宜陈年的年轻葡萄酒一般相对简单，而陈年老酒大多经过橡木桶陈酿，加上长时间的窖藏使其衍生了一系列复杂的香气和风味，因此更适宜推后饮用。

（6）加强酒最后

相比非加强型葡萄酒而言，加强酒的酒精度和口感浓郁度都更高，因此更适合最后饮用。

最最重要的一点：如果你实在搞不清侍酒顺序，最好的办法就是在喝酒间隙清洁口腔（如喝点水或吃块白面包等），尤其是喝完拉菲等口感厚重型葡萄酒后，最好不要马上喝香槟，以免上一款酒的风味干扰后续的品酒环节。

（央视网）

夏日食姜，不能不知的4大禁忌

“冬吃萝卜，夏吃姜，不用医生开药方。”大家都知道在夏天身体是最容易受到寒气的侵袭，此时吃些姜可以散寒祛暑开胃止泻。此外，夏日吃姜，还有很多好处。

生姜在夏天作用多多。姜在炎热时节有兴奋、排汗降温、提神等作用；可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状；生姜还有健胃增进食欲的作用，夏令气候炎热，唾液、胃液的分泌会减少，因而影响人的食欲，如果在吃饭时食用几片生姜，会增进食欲；生姜对胃痛亦有缓解或止痛作用，胃炎及胃十二指肠溃疡所发生的疼痛、呕吐、泛酸、饥饿感等用生姜50克煎水喝，可使症状迅速消除。

夏季吃姜防治急性肠胃炎。夏季，细菌生长繁殖异常活跃，容易污染食物而引起急性肠胃炎，但是适当吃些生姜或用干姜加茶沸水冲泡后饮之，能起到防治作用。科学家通过研究发现，生姜能起到某些抗菌素的作用，尤其对沙门氏菌效果明显。生姜还有杀灭口腔致病菌和肠道致病菌的作用，用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎，疗效显著。

姜糖水防治伤风感冒。夏天，人们好贪凉，喜爱电扇空调对着用，很容易感受风寒，引起伤风感冒。这时及时喝点姜糖水，将有助于驱散体内风寒。中医认为生姜能“通神明”，即提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时，用姜汁一杯灌下，能使病人很快醒过来。对一般暑热，表现为头昏、心悸及胸闷恶心的病人，适当吃点生姜汤大有裨益。

虽然夏日食姜益处多，但是夏日食姜又有哪些禁忌是我们不知道的呢？

1、生姜辛温，属热性食物，阴虚火旺者和肝炎病人不能吃姜，否则会加重症状。

2、早上吃姜最为合适。早晨正是气血流注足阳明胃经之时，此时吃姜正好生发胃气，健脾胃促进消化，且姜性辛温，可加快人体血液流动，使人精神抖擞。

3、吃姜不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮，这样做不能发挥姜的整体功效。鲜姜洗干净后即可切丝分片。

4、不要吃腐烂的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质，可使肝细胞变性坏死，诱发肝癌、食道癌等。所以“烂姜不烂味”的说法是很不科学的。

（美食杰）

食源健康

酷暑来袭 你家牛奶还安全吗？

相信不少市民有这样的困惑：现在超市里，牛奶种类繁多，每次买牛奶都要仔细研究半天，但最终也不知道如何选择。此外盛夏时节，一些消费者反映自家订的牛奶时有“鼓包胀袋”的现象，是不是产品质量不靠谱？发出了“我家牛奶还安全吗”的困惑。

面对消费者的疑惑，专家表示，其实选择牛奶并不复杂，适合自己的才最重要。

问题一：选择牛奶，据说奶源很重要？

纵观全球，黄金奶源带主要集中在南北纬大约40°～50°区间的温带地区。适宜的气候，决定是否适合牧草生长，也决定奶牛是否能在当地舒适居住、健康繁殖。通俗地说，奶牛生活舒适、吃得好，就会多产奶、产好奶。

从全球来看，北半球黄金奶源带包括了爱尔兰、荷兰、法国诺曼底、德国北部、中国内蒙古与黑龙江地区、美国的明尼苏达州等地区。南半球的黄金奶源带主要有新西兰南奥塔哥地区、澳大利亚南部、阿根廷的潘帕斯草原等区域。这些地区成为全球优质奶源的主要产区。

管理技术先进、规模化、集约化的牧场，有着较高的养殖卫生控制水平，奶源质量更有保障。现代牧场资金投入巨大，对企业实力要求高，选择大品牌乳企生产的乳品，奶源质量会更有保障。

目前，市面上许多知名品牌的奶源大多来自我国黄金奶源区，乳品品质高、口感好，广受消费者的喜爱。

问题二：夏季高温，何种牛奶更安全？

牛奶富含多种营养，随着夏季气温升高，细菌的繁殖速度也非常快。为了更好地保护牛奶，更彻底地杀灭细菌，巴氏杀菌技术和超高温瞬时灭菌技术先后诞生，牛奶的营养和品质才有了更安全有效的保护。

巴氏杀菌法诞生于1856年，将生鲜乳在60℃～80℃的温度下保持15-30秒，能够杀灭部分细菌，但因没有完全灭菌，巴氏灭菌奶从生产线到人们舌尖都需要全程低温冷链环境来控制细菌繁殖，通常放置在冷藏柜中销售，稍有不慎细菌就有可能“闯祸”。

为了让牛奶兼具营养健康和安全便捷，超高温瞬时杀菌技术在20世纪50年代诞生，将生鲜乳在130℃～145℃下保持2-8秒，则可以让牛奶达到彻底无菌，配合无菌灌装和复合包材，内外抵御细菌污染，使牛奶真正成为“安全奶”，且无需冷链存储。

夏季酷暑来临，对于温度极其敏感的巴氏灭菌牛奶来说是一次严峻的“大考”。根据实验室检测数据显示，在未开封状态下，在冰箱放置24小时后，超高温瞬时灭菌牛奶的细菌含量为0cfu/ml，巴氏灭菌牛奶的细菌含量为7cfu/ml。开封后，在冰箱放置24小时，其间每5个小时开封一次，模拟家庭场景饮用牛奶的场景，结果显示，超高温瞬时灭菌牛奶的细菌含量为5cfu/ml，巴氏灭菌牛奶的细菌含量为750cfu/ml。

专家表示，食品细菌超标容易引发肠道疾病，可能引起呕吐、腹泻等症状，危害身体健康。夏季高温时节，建议选择更安全有保障的牛奶。牛奶开封后，应尽快饮用，如需要存储，一定要放在冰箱冷藏。

结论：乳品质量可信赖，适合自己最重要

关于不同品类牛奶之间孰优孰劣的说法，国内外科学界曾做过多次科学实验进行对比，乳品行业权威机构国际乳业联合会(IDF)也曾经出过专门报告，都得出一致的结论：牛奶灭菌工艺虽有不同，但牛奶中的主要营养成分并无差别。

专家表示，选择牛奶并不复杂，国家对于乳制品的食品安全监管非常严格，抽检显示我国乳品总体质量完全可以信赖，消费者可以根据自身的冷链存储条件和生活方式自由选择。好奶源造就好牛奶，而更先进的灭菌工艺和包装则让牛奶披上了保护衣，让牛奶更安全，饮奶更便捷，满足消费者的个性化需求。

（39健康网）