

冬季手腳冰涼 不妨吃點羊肉

羊肉一直是冬令進補的好食材，它不僅味道鮮美，而且還具有多方面的藥用價值。《內經》中就記載了羊肉對人體的補益作用，並按五行學說將羊肉歸于肺金。馬王堆漢墓帛書《五十二病方》中也記載了清煮羊肉、吃肉飲汁以療疾的內容。對於冬季容易手腳冰涼的人來說，吃點羊肉可能是最好的取暖方式。

手腳冰涼，吃點羊肉幫你暖身

不少人一到冬季就容易手腳冰涼，有些手背皮膚上還會出現網格狀的幹紋，韓曉明解釋說，這種症狀其實就是中醫中所說的“陽虛”。手腳冰涼和心髒血管有很大的關係，因為血液是由心髒流出的，一旦心血管系統功能出現故障，就會造成手腳冰涼的症狀，一般體瘦小的女生、血糖太低者及壓力過大者容易中招。

對於這類人群，韓曉明建議不妨吃點羊肉。羊肉性屬溫熱，可以補虛勞、祛寒冷、溫補氣血，特別適合在秋冬季食用。作為營養師，陳傑認為涮羊肉和紅燉羊肉的通氣血效果最好。而針對涮羊肉，陳傑提醒，蔬菜一定不能少，比如茼蒿、大白菜、青菜。除此之外，羊肉火鍋裏放一些粉絲粉條（增加澱粉的攝入）、豆制品、魚滑、蝦滑等。這樣總體營養搭配就相對均衡了。

羊肉的最佳搭檔是蘿蔔

羊肉的做法有很多，炖、焖、涮、爆、烤最常見，從通氣血的效果來看，陳傑推薦涮羊肉和紅燉羊肉。同樣，搭配羊肉的食物也有很多，常用的有蘿蔔、絲瓜、冬瓜、菠菜、白菜、金針菇、蘑菇等。但要說到羊肉的“絕配”，還是非蘿蔔莫屬。一方面，葷素搭配能補充人體所需的各種蛋白質。另一方面，蘿蔔性寒涼，能潤燥清火、去油膩，有助消化。

吃羊肉最好別蘸醋

羊肉既然是溫性食品，那必定有不適宜吃

它的人群，陳傑提醒，有發熱、牙痛、口舌生瘡、眼睛紅、口苦、煩躁、咽喉幹痛、腹瀉，或服中藥方中有半夏、石菖蒲者均應減少或者不食用羊肉，患有肝病、高血壓、急性腸炎和其他感染性疾病的病人，或者在發熱期間也不宜食用。

此外，有些人一吃火鍋就喜歡弄點醋蘸一蘸，陳傑提醒，吃羊肉是不宜蘸醋的。這是因為醋中含蛋白質、糖、維生素、醋酸及多種有機酸，性溫，宜與寒性食物搭配，與熱性的羊肉不適宜。

另外，中醫古籍中還有羊肉不宜與南瓜同食的記載。這主要是因為羊肉與南瓜都是溫熱食物，如果放在一起食用，極易“上火”。同樣的道理，做羊肉的時候，調料的搭配作用也不可忽視。最好放點不去皮的生姜，因為姜皮辛涼，有散火除熱、止痛祛風濕的作用，與羊肉同食還能去掉膻味。烹調羊肉時應少用辣椒、胡椒、小茴香等溫辛燥熱的調味品；可以放點蓮芯，它有清心瀉火的作用。

手腳冰涼的人，不妨試試這三種食療

鯽魚煲

原料：鯽魚、蘿蔔、豆腐、姜、蔥。

做法：魚（已處理好的）兩面抹鹽，放姜片于魚腹、魚外，腌制15分鐘；下油鍋煎魚，兩面煎黃；魚瀝幹油，鍋裏放水，放姜片、蔥



結（蔥挽成的結）大火炖15分鐘，鍋中出白湯；放入切薄的蘿蔔片，大火2分鐘，中火15分鐘左右；放入切好的豆腐塊，鍋中放鹽、少量雞精，再中火炖5分鐘。

蓮子豬肚湯

原料：豬肚300克，蓮子100克，料酒2杯蓋，生姜薄片2片，鹽，雞精，蔥末。

做法：豬肚洗淨，開水煮熟，切成兩指寬的小段。將豬肚、蓮子、生姜薄片入鍋，加入清水。

湯沸後，加入2杯蓋料酒，大火改小火繼續燉煮（若是用燉鍋燉，小火10分鐘後，將內鍋放入外鍋加蓋燉熟）1個小時左右，豬肚燉熟變爛，加鹽、雞精，撒上海花就可出鍋。

紅薯雞蛋粥

原料：紅薯1/6塊，雞蛋1個，牛奶2大匙。

做法：將紅薯去皮，炖爛，並搗成泥狀。將雞蛋煮熟之後把蛋黃搗碎。紅薯泥加牛奶用文火煮，並不時地攪動。粘稠時放入蛋黃，攪勻。

五種食物 最毀男人腎

吃多了肥肉會導致膽固醇含量超標，引起動脈硬化、高血壓等疾病，這是人們都知道的常識。但餐桌上一些看似並不油膩的食物，如動物內臟、蛋黃等，卻含有大量的膽固醇，因此又被稱為“隱形肥肉”。

一些人從來不吃肥肉，體檢時卻發現自己膽固醇含量超標，這與他們的飲食習慣密切相關。許多含有大量膽固醇的食物經常被人們忽視。

●排在首位的是動物的腦子

按食物重量100克計算，豬腦的膽固醇含量為2571毫克，羊腦為2004毫克，牛腦是2447毫克，因此，如果吃動物腦的話，以每年不超過一二次為宜。

●排在第二位的是動物內臟

包括豬、牛、羊、雞等動物的腎、肝、肺、腸，大致含量是每100克內臟含200-400毫克膽固醇。所以，動物內臟應盡量少吃，以每月不超過2次為宜。

●排在第三位的是蛋黃

1個雞蛋含膽固醇292.5毫克，主要集中在蛋黃內。所以，中國營養學會發布的《中國居民膳食指南》建議普通成年人每天吃0.5-1個雞蛋。血脂異常患者每周不要超過2-3個雞蛋。

●排在第四位的是魷魚、貝殼類

每100克魷魚含膽固醇268毫克，因此吃魷魚的話每周不要超過兩次。

●第五位是奶油、黃油等

這些油脂中的飽和脂肪酸還可以促進肝臟合成更多的膽固醇。

研究表明，健康成人每天膽固醇的攝入量應低於300毫克(相當於1個蛋黃)，因此，人們要警惕“隱形肥肉”，多吃一些燕麥、水果、蔬菜等。



北美首創團·雙球會體驗

葡萄牙&西班牙 風情9天7晚之旅

西甲勁旅球會“朝聖”

皇家馬德里球會與巴塞隆納諾坎普球場

US\$ 2399/人

*出發日期: 10月16日 *不含小費: \$90/人
*全程單房差: \$550/人 *未含機票

盡情暢玩
無強制自費無購物

用心安排

全程入住7晚四星優選酒店；
全程含所列早晚餐，旅途更省心；
特色餐：葡式烤雞餐&特色海鮮飯&西式三道式，品當地美味。

深度遊覽

遊覽西葡兩國經典六大城市，不虛出行；
探訪馬德里皇宮，感受曾經海上強國的帝國餘暉；
探訪歐洲大陸最西端—羅卡角；探訪始祖葡撻店；
深度探訪卡門故鄉—塞維利亞，昔日摩爾人首府—格拉納達等著名南部迷人小鎮；
參觀三大世界文化遺產（入內含講解）：
—世界三大教堂之一的塞維利亞大教堂；
—西班牙的“故宮”摩爾人心中的“翡翠珍珠宮”阿爾罕布拉宮；
—聖家族大教堂，欣賞藝術大師高迪的奇幻建築風格；
遊覽「雙球會-皇家馬德里+巴塞」。









Day 1 原居地-里斯本 Home-Lisbon (機場代碼: LIS)
由原駐地乘坐國際航班飛往南歐藝術的搖籃-馬德里。宿航班上。

Day 2 里斯本 Lisbon
歡迎抵達里斯本！今天指定時間抵達的貴賓，我們旅遊專員機場接機，(亦可乘酒店到機場的穿梭巴士赴酒店休息)。開始我們西葡兩國的陽光與藝術之旅！
免費接機一趟：中午12:00pm (單接機服務)
Mercure Lisboa Almada (或同級)

Day 3 里斯本-辛特拉-羅卡角-卡斯凱什-埃斯托利爾-里斯本 Lisbon-Sintra-Cape Roca-Cascais-Estoril-Lisbon
貝倫古塔-航海紀念碑-吉隆尼摩斯教堂-辛特拉皇宮-羅卡角歐大陸最西端-卡斯凱什海邊度假勝地
早: 酒店 午: 自理 晚: 葡式烤雞餐
Mercure Lisboa Almada (或同級)

Day 4 里斯本-塞維利亞 Lisbon-Seville
塞維利亞大教堂 (入內)、瑪利亞露薏莎公園、西班牙廣場、聖塔露西亞區、吉拉達塔 (入內)
早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐
Hotel Ilunion Alcora Sevilla 或同級

Day 5 塞維利亞-格拉納達 Seville-Granada
阿爾罕布拉宮 (入內)
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐
Hotel Camino Granada 或同級

Day 6 格拉納達-馬德里 Granada-Madrid
馬德里皇宮 (入內)、西班牙廣場，中央豎立著唐·吉訶德的騎馬銅雕 早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐
Holiday Inn Madrid Las Tablas 或同級

Day 7 馬德里-瓦倫西亞 Madrid-Valencia
皇家馬德里球會球場(入內)-藝術科學城
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐
Barceló Valencia 或同級

Day 8 瓦倫西亞-巴塞隆納 Valencia-Barcelona
聖家族大教堂入內-哥倫布紀念塔-1992年奧運主辦場館巴塞隆那球會球場(入內)
早: 酒店 午: 自理 晚: 特色海鮮飯晚餐
Hotel Front Air Congress 或同級

Day 9 巴塞羅納-原駐地 Barcelona-Home (機場代碼: BCN)
酒店早餐後，指定時間送往機場，辦理離境手續，結束愉快行程！
免費送機一趟：上午8:00am

 718-889-6123 