В8

## 掃街丹麥奇異美食

之前我們就講過,丹麥絕對歐洲的美 食天堂。當時我們是從米其林頂級餐廳的 角度來了解丹麥美食的。這次,讓我們走上 丹麥的街頭,去了解一下丹麥街頭的美食。

飲食健康

說到丹麥美食,自然得從"開放式三明 治"說起,這可是丹麥美食中的經典,也是 丹麥人最喜歡的食物,造型從最簡單的到 複雜得像雕塑品似的,品種多樣。之所以叫 做"開放式三明治",是因爲這種三明治只 有一片面包,上面擺滿各種食物。開放式三 明治最基本的原料是黑面包和黃油,面包 講究的是松軟,丹麥的黃油世界聞名,特點 是鹽比較少,味道較淡。在黑面包上堆積上 肉或魚和蔬菜等,就能夠有多種多樣不同 的組合。開放式三明治談不上豐盛,但它營 養豐富,誘人食欲,對丹麥人而言就像鹽一 樣不可或缺,丹麥人幾乎每天中午都少不 了它。

丹麥人的主食是土豆,不論是簡餐或 是大餐中都能看到它的身影。據說,幾百年 前,丹麥鬧饑荒,就在人們快要餓死的時 候,土豆從新大陸被帶到了丹麥,拯救了丹 麥人,而且土豆又特別容易生長,所以土豆 就成了丹麥人賴以爲生的食物。

我們可以看出在飲食上,丹麥和多數 西方國家一樣,不像中國人對飲食那般精 益求精,但是丹麥人對"吃"也是很講究的。 首先一點是食材新鮮,丹麥人烹調的原料 主要是魚和貝類以及肉、奶制品、蔬菜、水 果等,雖然簡單但以新鮮取勝。其次,丹麥 人講究餐桌的布置和就餐的環境,吃飯時 搖曳的燭光、美麗的鮮花和精美的餐具往 往是少不了的。

在丹麥新港的運河岸邊,還有很多這 樣的冰淇淋小店。買一支冰淇淋坐下來曬 曬陽光和朋友們聊聊天也是很惬意的事。

在哥本哈根最繁華的新港,運河岸邊 有許許多多的餐廳和酒吧,其中有專做各 種腌制生魚片的傳統開放式三明治的自選 餐廳。丹麥人的祖先在森林捕獵和在海洋 捕魚爲生,每次這樣的野外旅程,1星期至 10多天不等。故此,丹麥人爲了省時、易于 攜帶和長久保存,多會准備好一些預先腌 制與熏制的食物。

制作魚類也是如此,像腌熏的鲑魚、鲱 魚、魚子醬或魚排等等,帶有些酸甜口味, 配上魚肉的軟滑,是一種奇特又自然的食 味。

當然在丹麥人們最常見的還是各種三 明治。有位丹麥作家曾說過:"斯堪的納維 亞人被認爲是生來沈穩冷靜的民族,不過 當我們大吃特吃開放式三明治時,你就不 難發現,我們也是易于激動和富有想象力

這樣的美食,僅僅是看上一眼就覺得 誘人。而在這丹麥各種大大小小的餐廳、路 邊都可以品嘗到。

熱狗也是丹麥人除了開放式三明治外 最主要的午餐之一。一根香腸、一個面包、 一抹黄芥末,再加上幾片酸黄瓜和洋蔥末 肉末等配料,擱在一起就成了丹麥人最喜

還有一種丹麥人最喜歡的小吃---牛角 酥,學名叫"丹麥酥"(Danish),又名Wienerbroed, 在丹麥的每一條街道的面包店內都 可以找到它的身影,相當的酥脆爽口,絕對 值得一試



● 網址: http://www.bostonchinesenews.com

● Email地址: info@bostonchinesenews.com





### 飲食減肥的加法

1.多吃膳食纖維素

吃膳食纖維素豐富的食物,容易產生飽腹感,進而減少食量,控制熱 量攝入,另外,研究發現,纖維素會影響脂肪的吸收。而且,高纖維素食物 本身熱量並不高,還能有助消化,整理腸道,緩解便秘。因此,多吃膳食纖 維豐富的食物,如水果、蔬菜、粗糧等是減肥的一種好法子。

2.多喝水 都說女人是水做的,其實水對每個人都非常重要。水在人體代謝起著 機器潤滑劑一樣的作用。身體缺水,會影響代謝,身體毒素排不出去,身體 就會出現問題。每天喝6~8杯水,加快身體代謝,促進排毒,能讓人健康瘦 下來哦。

3.多吃優質蛋白

蛋白質是組成人體一切細胞、組織的重要成分,是生命的物質基礎, 是有機大分子,是構成細胞的基本有機物,是生命活動的主要承擔者。當 蛋白質攝入不足時候,會導致人體的代謝率降低。攝入充足優質蛋白結合 運動能夠增強人的基礎代謝能力,對減肥有利。優質蛋白多從食物中攝 取,如牛奶、雞蛋、一些肉類等都含有豐富的蛋白質。

# 從20歲到30歲 滤肥計劃怎麽變

20歲到30歲,從少女到熟女,10年間變化的豈止是年齡?你的觀念、你的 身材等都在發生巨大變化,但是每個人的變化有所不同。有人減了噸位,而有的 人從瘦子升級成胖子。有人會說,我有一直堅持減肥啊,爲什麽沒有減下來反而 胖了呢?這是因爲你沒有根據你自己身材所處的年齡段來制定合適的減肥計 劃。

#### 20~25歲 堅持運動爲主,增強肌肉力量

20~25歲,你還比較年輕,精力旺盛,做事情也容易投入,愛美的心也 發展膨脹。很多人這時候減肥是為了讓自己看起來更美、更可愛,減肥的重 點放在了塑形。因而,可以計劃多些運動。運動可以增強人的心肺功能,提 高注意力,讓一個人學習、工作更有效率。年輕人的代謝好,加上堅持運動 的話,本身不算太胖的人很容易練出肌肉線條,讓一個人的體魄更健美。那 怎樣運動好?

1.每天堅持30分鍾以上的有氧運動

中等強度的有氧運動難度不大,要堅持起來並 不困難。每天做30分鍾~40分鍾即可,做的時間太長

身體容易疲憊。 2.每周堅持2~3次的力量訓練

力量訓練能夠消耗大量的熱量,並且能夠鍛煉 肌肉力量,提高基礎代謝率,讓人更容易瘦下來。

3.運動方式要多樣 不同的運動方式能夠鍛煉到不同的部位,選擇

多樣的運動能夠讓全身得到充分鍛煉。有氧運動和 力量訓練的內容有很多,不要每天都做一樣的動作, 運動應該要多樣化。

4.運動與飲食結合

年輕的時候代謝好,攝入的熱量大部分都能消 耗掉。但這並非意味著就可以胡塞海吃。飲食不用苛 刻,不需要大量節食,但是需要控制一下攝入的熱 量,少吃高脂高糖的食物。

### 25~30歲 控制飲食爲主,減少熱量攝入

女人從25歲開始身體開始加速衰老,身體的功能開始有所下降,代謝也會下降。這 時候就算你並沒有比以前多吃,你也容易變胖,更何況有的人吃得比以前更多了。代謝下 降,攝入的熱量就難以消耗,容易囤積轉化為脂肪。因此,在這個階段,女人一定要嚴禁把 關"嘴上的事"。

1.一天熱量最好不要超過1500大卡

當攝入的熱量多于消耗的熱量時,人就容易發 胖。控制熱量就是要將攝入的熱量控制到低于消耗 熱量的位置。每個人每天所需的熱量各不相同,一般 來說,一天攝入熱量不超過1500大卡就不會發胖。 2.主食要粗細搭配

我們常吃的精米白面經過精細加工後會缺失部 分營養,其中纖維素大大減少。而相比細糧,粗糧中 含有較多的纖維素,飽腹感強,還能排毒。因此,減肥 飲食要注重粗細搭配。《中國居民膳食指南》建議每 天要進食50g~100g的粗糧。

3.放慢進食速度

咀嚼除了有活化大腦的效果以外,還能刺激神 經中樞產生飽腹感。吃飯時多咀嚼,即使少吃也能有 飽腹感。因此,進食時不要狼吞虎咽,放慢進食速度, 一口一口吃,每一口咀嚼20次以上。

4.堅持運動

減肥要"七分飲食三分運動"單靠飲食控制是不 一下子瘦成閃電,需要飲食和運動雙管齊下。25~30 歲或許的你精力沒以前多了,但是也一定不要忘了 運動。生命在于運動,好身材需要運動!