

夏天吃這種肉是首選

我們知道羊肉味甘性熱可以驅寒，通常是在寒冷的季節圍著爐子吃羊肉火鍋，或者燉上一盆羊肉湯，吃到滿頭大汗，喝到心滿意足，在所有肉食中，羊肉對人體虛弱最有補益，但並不是只有寒冷季節才最適宜吃，烈日炎炎的夏季同樣是進食羊肉的好時節。

俗話說“冬吃羊肉賽人參，春夏秋食亦強身。”或許你會有疑問，夏天吃羊肉會不會上火？答案是，不會。中醫認為，夏天吃羊肉，可以促使體內驅寒解毒，對提高人的身體素質及高溫天抗病能力十分有益。

夏天是人體代謝最快的時候，尤其是三伏大暑季，人體陽氣旺盛，營養消耗也最大，深諳養生之道的資深吃貨常常會在此時燉上一鍋羊肉，一口肉，一口湯，全身酣暢淋漓，以熱制熱，排汗除濕，驅散體內毒素，老祖宗說的“伏天一碗羊肉湯，不用神醫開藥方”就是指這種以食為療的方式，尤其適合腎虛胃寒的人。

夏日吃羊可是有理可循

夏天吃伏羊的飲食記載最早可追溯到秦漢時期，漢代左曹（禦膳房管

事）、士大夫楊惲曾撰文說“歲時伏臘，烹羊炰羔”。意思是每到伏天和臘月都要烹一鍋羊肉來吃。彼時，古人將大暑濕熱的天氣稱之“暑氣”，濕易傷脾，濕熱交蒸，會常使人感到精氣神不佳，胸中煩悶沒有食欲，體虛氣弱者還容易中暑，所以要進食羊肉，以便驅散體內濕氣。

在古代，羊肉被人們認為是所有可食用肉品中味道最鮮美的食物，吃伏羊被認為是“六月滋味也”。

秦漢時期的養生寶典《黃帝內經·四氣調神大論篇》中記載：夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以那時的人們講究“春夏養陽，秋冬養陰，以從其根”；羊肉湯可以“補元陽”，符合“養陽”的養生要求，於是“夏天吃伏羊，健康又壯陽”一說在民間廣為流傳。

唐代醫典《本草拾遺》把羊肉比之人參，認為它是溫補、強身、壯體的肉類上品，伏天食用羊肉可以“補氣”、“祛濕”。

如今人們還過著“伏羊節”

吃伏羊其實不僅是在古代，在江蘇

徐州、安徽宿州、上海奉賢、山東棗莊和臨沂等地，至今還流傳伏天吃羊肉這樣的飲食習俗，三伏天喝著羊肉湯，發發汗排排毒已成為這些地區人們夏天必做的一件事，當地甚至每年還要舉辦聲勢浩大的“伏羊節”。

在徐州、宿州、上海等地，“伏羊節”這一承襲古代的民間活動被當地政府授予省級非物質文化遺產稱號。史料記載，伏羊節大約始於堯舜時代，距今已有四千四百多年的歷史。

“一羊十吃”堪稱徐州當地傳統飲食文化中的經典吃食方式，在入伏之日起的一個月裡，徐州人會集中在各個飯店以及專門的羊肉館、燒烤攤，吃羊肉、喝羊湯……

“要長壽，吃羊肉，要健康，喝羊湯。”徐州當地流傳的這句諺語充分說明人們對羊肉的喜愛，如今，這些美食也已成爲當地旅遊業吸引來客的金字招牌。

另外，山東沂蒙山區吃伏羊的聲勢不亞於徐州的“伏羊節”，每年的農曆



六月六，這裡會舉辦一次“山神節”，其中最重要的一項活動是吃伏羊。

“六月六，吃羊肉”，這一天人們會幾家合夥買羊自己宰殺，吃羊肉，喝羊肉湯，故曰“吃伏羊”。這一飲食特色傳統悠久，美食文化研究者稱“在色、香、味、形競奇鬥芳的中國食苑中，沂蒙山吃伏羊帶有濃鬱民族特色和鄉土氣息”。

在吃伏羊盛行的地區，如果你問上了歲數的本地人，“爲什麼大夏天要吃羊肉？”他們會停下手中的活計給你細說端詳——山羊經春夏兩季的飼養，膘肥肉嫩，宰殺後肉味醇、膻味小，湯汁更鮮美；三伏天人體內存有積熱，飲用

加有辣椒油、醋、蔥、薑、蒜、花椒等熱性作料和香菜的羊肉湯後，全身排汗，驅散體內五臟積熱……

“六月羊肉賽人參”、“冬病夏治”等等，古人的這些養生理念被今人傳承至今，這或許從其字義上可窺見羊的魅力。

“美，甘也，從羊從大”，作爲古代畜肉之一，老祖先把很多美好的事物都打上了羊的標籤，從“羊大”爲“美”的審美判斷，到“魚羊”爲“鮮”的美食追求，再到“食羊”爲“養”的養生理念，無不隱含著祖先們對羊肉美食的追求和羊肉烹飪的感悟。

那些吃方便麵喝湯的人後來怎麼樣了？

每次煮方便麵的時候，打個蛋進去碎在湯裡，那湯，簡直太香了…！

便面麵湯必須好喝啊！秘訣就是油脂含量高，鈉含量高，直切人類最喜歡的點！

這聽上去感覺很不健康啊！

是的。高油脂高鈉意味著長期吃會增加高血壓、心血管疾病的發病率，也更容易發生肥胖、高血脂等問題。

泡面的配料表通常會將醬包、粉包等配料包和麵餅分開來標示。比如這個泡面的配料表，白色虛線圈出的是醬包的配料，橙色虛線圈出的是粉包的配料。沒圈出的，當然就是面餅啦。

而泡面的營養成分表則是把所有料包寫在一起計算的。也就是說，如果你吃泡面不喝湯的話，總營養成分的攝入是比營養成分表上寫得更少的。

圖中可以看到，泡面總的鈉含量是非常驚人的，我拿的這種 100g（一小包）泡面中鈉含量已經達到了1836mg，已經達到每日需要量的92%。這其中很大一部分就是泡面的「湯料」貢獻的。醬包和粉包中很多配料都會額外貢獻鈉元素（不只是鹽），我把包含鈉元素的配料用紅線標出來了。

什麼叫「每日需要量的 92%」？這意味著如果你把如果把泡面的湯都喝完，你這一天就基本上不能再吃鹽了。哦，含鹽的鹹芝士奶蓋也不能喝了。

突然覺得泡麵湯不是很值得！

所以，如果把泡面的湯都喝完，再加上一日三餐中別的食物帶來的鈉，總的鈉含量幾乎一定會超標。長期高鈉飲

食，是高血壓和心血管疾病的高危因素。

除了鈉元素含量高之外，泡麵湯料裡油脂含量也不少。

首先，對於油炸方便麵來說，面餅裡的油含量就很高。一部分油脂會在泡或者煮的過程中，進入湯裡。其次，醬包和粉包裡其實也含有油脂。比如，這個配料表中我畫綠線的那些配料，就是醬包和粉包中的油脂成分。其中大部分是飽和度比較高的油脂（精煉棕櫚油、植脂末）。看總的營養成分表的話，總脂肪含量能達到 16.4%，確實不低了。

所以，吃泡面時如果不喝湯，可以少攝入很多鈉和飽和脂肪，是一種相對更健康的選擇。

那吃泡面還有什麼樂趣？其實泡面還有很多神仙級吃法，又

好吃又健康。

首先，方便麵可以選擇非油炸的，例如凍乾，熱風乾燥，半乾面等，普遍都很好吃，不比油炸方便麵差。

其次，在煮泡面的時候少加一些調味醬和調味粉，其實味道變化不會太大。

最後，有一些蔬菜，比如雞毛菜和小白菜，簡直跟方便麵是絕配。這時候如果再打一個蛋，加一些健康的肉，例如雞胸肉之類的，整碗泡面瞬間堪比米其林！

這樣一來，即使是泡面，也會變得比較健康啦。

不只是「泡面的湯」，其實生活中很大一部分湯都存在「脂肪過量，鈉過量」的問題。長期大量喝這種湯，不僅不「養生」，而且有害健康。特別是

「白湯」，其實喝「白湯」就相當於喝脂肪。之前我已經在這篇文章裡詳細討論過了：

你知道嗎？白白的湯裡都是肥肥的脂肪

其他的湯雖然沒有「白湯」脂肪那麼高，但其實也同樣存在脂肪和鈉過量的問題，其中肉湯還附贈了高嘌呤的風險。偶爾喝一下解饞其實還好，但不建議「長期、大量」去喝。

其實，食品添加劑只要合法合規地使用，不會危害健康，因此不用過於擔心。

另外，泡面裡只有某些醬料包需要加防腐劑。面餅和粉包含水量低，不需要加防腐劑。

NAME

Classified

聖路易地區
314-991-3747 Fax: 314-991-2554

分類廣告

美甲店請人
誠接電話，需英文流利，PT/FT均可
314-685-5866

Big Bend / Manchester 外賣店轉讓，生意穩定。誠請後廚人員。聘請炒鍋，送餐，全工半工均可，有經驗者優先。
314-757-3996

冷暖氣安裝維修
314-757-7032
李宏亮

招聘家庭女司機
負責日常接送和陪護老人，確保出行安全與準時。要求：持有效駕駛執照，熟悉當地路況，有良好的駕駛記錄，有經驗者聯繫電話：
626-605-3680

招民宿管理員
民宿日常管理確保高效服務福利待遇面議。聯繫：
929-200-9088

中餐出售
聖路易南2小時5萬人口，10年中餐，生意3萬，賣8萬。隔條馬路就是大學。房租2900包地稅和building保險，有Drive Thru。Building也可賣65萬，（包括unitA中餐館3100ft和B隔壁1200Ft收租物業）。非誠勿擾。
573-579-0471

高薪招聘家庭保姆
由於本人工作比較忙。特請保姆一名，主要照顧我的母親，一日三餐，打掃衛生，愛乾淨，心細懂禮貌，陪我母親說說話。老人行動方便生活能夠自理。
工作內容，有無經驗均可
1. 品行端正、保密意識強、具有良好的職業操守；
2. 日常買菜、做飯、散步、聊天等
3. 負責雇主家庭簡單的衛生清潔工作
每週工作五天，休息兩天，工資可面議
電話：**213-699-8928**
注：有意者請及時電話聯繫詳談，若電話未接聽，請短信說明來意，謝謝

房間分租
包水、電、瓦斯，中國城，方便
314-239-1430

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael
314-585-3035

自餐居酒屋+拉麵轉讓
位於大學城Loop、停車方便，3200呎，步入式冷藏櫃、4個冷凍櫃、大型制冰機洗碗機、12feet hood+2個小hood，4炒鍋+2油鍋+燒烤爐+梅花爐。可改成中餐和自助餐等，有酒吧，啤酒證和烈酒牌
314-255-6743

誠聘老人陪護助理
陪同老人出行、散步、聊天，並參與公益、慈善等活動。老人身體健康，爲人親切有禮，工作氛圍輕鬆溫暖。要求：會講國語/普通話，性格溫和，有耐心。待遇：每週\$1200，可現金或支票結算
314-219-0924（可短信）

考駕照/翻譯 服務
考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。98%以上的學生第一次考試及格
翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。
羅先生/教練314-210-7219

殺蟲公司
密蘇里執照，蟑螂、跳蚤、螞蟥、老鼠、白蟻、蜜蜂、蜘蛛等。商業、住家
314-537-3347
Ken(僅說英文)

室內、室外、灰板牆及陽台油漆，免費估價，超過二十五年經驗。有執照與保險
314-954-6691

修樹、砍樹、除樹根、剪草、清庭院、鏟雪、高壓清洗、洗陽台、棚架與獨立車庫拆除。各式雜工。買房。
314-761-3145

招聘私人住宅管家
負責房屋日常管理與維護：環境巡查、花園養護、清潔監督、水電等基礎設施檢查。
要求：女性，合法身份，做事細心，有條理，有生活品味，注重細節，每週1200工作時間靈活。
636-229-1112未接請留言

餐館誠徵
有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery
314-239-1430

聖路易新聞
314-991-3747

新聞、廣告請洽
e-mail: ad-slcj@slcjmail.com
傳真 314-991-2554