

各國都有自己的特色湯

編者的話：“飲食”二字，飲在食之前，由此看出“飲”的重要性。中國人講究“寧可食無肉，不可飯無湯”，法國人則認為“餐桌上是離不開湯的，菜有再多，沒有湯，猶如餐桌上沒有女主人”。放眼全球，不同飲食文化裏似乎都有湯，很多國家都有自己的代表湯品。本期，本報駐外記者帶我們了解一下不同國家的“國湯”。

洋蔥湯：法國人每周至少喝兩次

洋蔥湯在法國是最受歡迎的家常菜之一，有調查顯示，法國人每周至少要喝兩次洋蔥湯。洋蔥湯來自王公貴族生活的凡爾賽宮，根據法國歷史傳說，法國國王路易十五有一天打獵回到王宮，饑腸轆轆想找東西吃，但當時廚房的總管一時找不到食材，只剩下3個洋蔥、黃油及香檳酒。于是他命令廚房裏的廚師們，要用這些僅剩的食材做出一道佳肴。就是在這樣一個偶然的機緣下，洋蔥湯誕生了。法國里昂廚師克萊芒向《生命時報》記者解釋這道湯的秘訣：黃油與洋蔥一起烹調，其濃鬱的奶香味可以有效緩解洋蔥的辛辣口感，減少對腸胃的刺激。

洋蔥湯做法簡單，把洋蔥切片，在平底鍋裏放點黃油；待油熱後，撒入洋蔥，小火慢炒；等洋蔥變成金黃色時，再往鍋中加入適量的水；慢火煨湯一個小時左右，出鍋裝碗。如果在烤箱裏再烤幾分鐘，湯會更稠更香。法國人喝湯時習慣撒點香料，比如胡椒粉、香非末等，再放入磨碎的奶酪和幹麵包。

大醬湯：在韓國有祈福寓意

從名字上就能看出來，大醬湯的主要原料是大醬，喜歡吃大醬是韓國人從朝鮮時代就存在的傳統。韓國人認為大醬的氣味可以預示國家命運，於是紛紛為大醬祈福。大醬由黃豆發酵而來，跟黃豆相比，大醬原料中蛋白質、鈣、鐵等營養素的吸收率有所提高，但鹽含量往往較高。

在韓劇中，經常可以看到幾個人圍着一鍋熱氣騰騰的大醬湯，邊喝邊發出享受的贊嘆聲。此湯口味以咸香、鮮美為主，略帶一絲辣的感覺，喝起來很有滋味。除了寓意美好、口感香醇，其制作方法也很簡單，用豬肉、土豆、洋蔥等食材加上大醬熬煮即可。韓國人喝大醬湯很注重“和諧感”，即不同季節加入的食材不一樣：春天加薺菜或野蒜，冬天則放入幹菜。此外，根據主材料不同，大醬湯還有不同的“花樣”，比如海鮮大醬湯、田螺大醬湯等。

羅宋湯：俄烏為起源爭論

羅宋湯又叫紅菜湯，以甜菜根為主料熬煮而成。此湯色澤油紅光亮，味道酸中帶甜，口感濃而不膩，特別開胃，在烏克蘭、俄羅斯、波蘭、立陶宛、羅馬尼亞和摩爾多瓦等東歐國家非常流行。記者常駐俄羅斯期間，出差去過烏克蘭、白俄羅斯，吃飯時每餐必點的就是羅宋湯。

關於羅宋湯到底源自烏克蘭還是俄羅斯，兩國一直有爭議。早在2019年5月，俄羅斯的一個官方推特賬號就發布視頻稱：“永恒的經典！羅宋湯是最為著名且最受好評的俄羅斯菜之一。”但積極爭取羅宋湯成為烏克蘭文化遺產的烏克蘭主廚克洛波騰科說：“跟往常一樣，俄羅斯又在捏造事實，他們想把羅宋湯據為己有，但這不是真的。”

不同地區的羅宋湯各有特色，共同之處是原料種類都特別豐富，有的高達20多種，一般都有甜菜根、胡蘿卜、土豆、洋蔥、番茄和肉，香料

種類也非常多，常見的有胡椒粉、月桂葉、百裏香、紫蘇等。做法是，將各類蔬菜切碎，待鍋內油熱後，先加入甜菜根、胡蘿卜等耐煮的食材進行翻炒，炒香後放入番茄醬，然後將其放入炖煮了3個小時的牛肉湯鍋中繼續熬煮；20分鐘後，加入卷心菜、菠菜等不耐煮的食材再熬煮一會兒，起鍋後加奶油即可。

冬陰功湯：泰國為它申遺

在泰語中，“冬陰”是“酸辣”的意思，“功”指“蝦”，“冬陰功湯”即“酸辣蝦湯”。泰國處於熱帶，一年四季氣溫高、濕度大，冬陰功湯有助開胃，深受泰國人歡迎，上至大飯店，下到路邊攤都能吃到這道“國民菜”，家庭餐桌上每天也能看到此湯。泰國因此向聯合國教科文組織提出申請，將“冬陰功湯”列為世界非物質文化遺產。除泰國外，冬陰功湯在馬來西亞、新加坡等東南亞國家也非常受歡迎。

冬陰功湯看似祇有酸辣兩味，細品起來却似有百味饒舌，這要歸功於其中複雜的調味料。冬陰功湯主料為大蝦和草菇，調味料有香茅、檸檬葉、香菜葉、紅辣椒、魚露、椰奶和青檸檬汁等，這樣複雜的調料造就了它層層疊疊的口味，很難一口就能嘗出它的精髓。泰國人認為，冬陰功湯食材講究、營養豐富，有非常好的養生效果，曾有研究顯示，常喝冬陰功湯的人，患癌幾率要比不喝的人低許多。

鷄湯面：美國人感冒時的首選

美國《赫芬頓郵報》一項調查表明，美國每年喝的湯超過100億碗，最受歡迎的養生湯有四種：鷄湯面、番茄湯、蛤蚧濃湯和土豆湯，其中鷄湯面位於榜首。

鷄湯面最早於16世紀引入美國，除了日常吃，還是很多美國人生病尤其是感冒時的首選食物。研究發現，鷄湯可以緩解感冒期間胸部和頭部的流感癥狀，抑制人體內的炎癥以及黏液的過量產生，有助於減少鼻腔堵塞和喉嚨疼痛感，咳嗽的次數也會相對減少。還有研究表明，鷄湯有促進幹擾素產生的作用，對抵抗感冒病毒是有幫助的。鷄湯中的麵條則能為身體提供能量，且很好消化。

鷄湯面做法簡單，祇需要在鍋中加入橄欖油，五成熟後加入切好的胡蘿卜片、芹菜丁、洋蔥，炒軟後加入大蒜翻炒；之後加適量的鷄湯、月桂葉、胡椒粉等煮沸後，放入麵條煮熟，再加入煮熟的雞肉、鹽和檸檬汁等即可出鍋。

味噌湯：日式早餐的必備品

在傳統的日式早餐中，一定少不了一碗熱氣騰騰的味噌湯。對於日本人而言，生活的儀式感，早餐的精緻感，都是從一份熱氣騰騰的味噌湯開始的。日本人在就餐時，一般是先喝一口味噌湯，然後再吃米飯，第三口才吃菜。

味噌湯味道鮮香濃郁，顏色是奶白偏黃。雖然不同的日本主婦做出的味道不同，但最基本的兩個要素是一樣的，一個是味噌，另一個就是湯底。味噌是一種調味料，主要是以黃豆、大米、小麥等為原料，同時加入鹽以及不同種類的（醱）發酵而成的一種醬料。味噌是日本味道的“底色”，在日本人心中有着極高的地位。制作湯底必需的食材有海帶、小魚幹和柴魚花，首先是將海帶煮好後撈出，然後加入柴魚花和小魚幹煮完過濾一下；湯底做好以後加入味噌和調料調味，常見的調料有小葱、大葱、生姜、青紫蘇等，最後再根據口味放一些豆腐、蔬菜等就可以了。在日本人看來，黃豆發酵會產生多種有助健康的物質，常喝味噌湯有助長壽。現代研究也表明，食用味噌可降血壓、預防中風。



接納自己的普通

你對此有所懷疑，則停下脚步和焦慮，換一種風景也可以。在追求“成功學”的同時，也思考一下“普通學”。作家周國平說：“人生有三次成長，一是發現自己不再是世界中心的時候，二是發現再怎麼努力也無能為力的時候，三是接受自己的平凡並去享受平凡的時候。”接納平凡、接納普通，並不代表選擇庸碌無為，而是一種上乘的人生哲學：英雄或王者從來祇是少數，平凡人一樣可以擁有精彩的人生。做個快樂的普通人，擁有自己的精彩，該怎麼做到呢？

- 1. 覺察內心真實需要。**“大城市的一張床還是小城市的一套房”，選擇本身沒有對錯，與其日日焦慮，不如覺察背後的原因：你自己到底喜歡什麼、需要什麼？不要總想着別人會怎麼評判自己，更不要為了別人的期待而活。
 - 2. 培養多元成功思維。**美國哈佛大學持續75年的追蹤研究發現，最終決定我們幸福的，不是名譽、金錢、社會地位這些所謂的成功標準，而是健康的人際關係。如果你沒有多大的名利，但懂得愛人和有幾個愛你的人，何嘗不是一種優秀和成功呢？
 - 3. 順其自然，為所當為。**我們之所以會焦慮，是因為對當前發生的事和今後要發生的事情有一種不確定性的恐懼，如“我都這麼努力了，不會沒有好結果吧”。這種顧慮是有害的，最好的應對辦法就是：盡人事、聽天命。對於自己無法掌控的，要學着放自己一馬。
- 不是每個人都必須一生奮力奔跑，普通的人生也有清明月、山河浩蕩。不必過於糾結已失去的，也不必執迷未得到的，珍惜當下的幸福，淡享內心的寧靜，就是平凡之樂。

男人40歲後健身8準則

- 大多數人會認為，人一旦上了年紀，運動就開始力不從心了。美國《男性健康》雜誌就指出，男性40歲之後，健身的狀態會有別於年輕時，但如果注意以下8點，效果更好。
- 1.不要低估自己的運動能力，可以適當做一做大強度運動。別以為年過40，運動能力就會一落千丈。研究發現，男性在50—75歲的年齡段，每年運動能力祇會下降3.4%。所以，不要畏懼籃球、足球等大強度運動，適當參加不但能提高體能，而且有助於減輕壓力，放鬆心情。
 - 2.挑選讓你舒適的方式。如果你在進行某項運動時經常出現一些身體不適，那麼就說明你並不適合這項運動。
 - 3.調整速度，以間歇式訓練為主。舉個例子來說，如果是步行，可以在運動中結合快步、慢走、慢跑等多種方式，有助於在較短的時間內消耗體內更多熱量，消滅啤酒肚。
 - 4.剛開始鍛煉，別求太快。如果以前沒有運動習慣，可以從最簡單的散步開始。形成習慣後再增加運動量。40多歲的人無論多麼有經驗，充分熱身都非常必要。
 - 5.增加力量、柔韌性和平衡練習。隨着年齡的增加，人體器官也在衰老。因此每天要進行30分鐘的有氧運動，但更要適當增加力量、柔韌性及平衡力的鍛煉。
 - 6.運動多樣化。每天做同樣的運動，既容易厭倦又容易受傷，特別是對於年過40的男性來說。因此建議進行交叉練習，比如跑步與騎自行車運動結合、游泳與力量器械練習結合等。
 - 7.和大家一起鍛煉。獲得家人和朋友的支持非常重要，相互鼓勵，一起訓練，效果更好。
 - 8.注意舊傷。運動一定要注意舊傷。如雙膝曾經受過傷，跑步就不是最佳選擇。

