



美食达人

北欧中国妞

长居北欧，热爱美食，游走于东西方美食文化间。

Cate expert

瑞典人吃蛋



吃，是人能活下去的基本条件。只是，不同国家与地区、不同宗教信仰与文化背景之下的人们，有着不同的饮食。从食材的选择、烹饪的方式到口味的调配、火候的掌握等等，总会有着各自的偏好。

可是，白水煮蛋，却是这个世间万千食物中的一个大大的例外。这枚小小的白水煮蛋，它从没有过力拔头筹的经历，也从未被大张旗鼓地赞颂或是崇拜过，可，只有它，依旧没有被人忘记。没准哪一天，饿了的时候，人们就会突然很想念这个不甜、不酸、不苦、不辣也不咸的、寡然无味、色彩也不够绚烂的东西……

原来，什么都不去苛求的时候，反而，会得到的更多……

罢了，罢了，悟不出……想不明白，吃，总能吃明白。

那么，今天，咱们就来看看瑞典人是如何吃白水煮蛋的吧。

跟欧洲其他国家销售的鸡蛋一样，瑞典的鸡在完成生产任务后，也会负责任地给自己的终端产品——鸡蛋们贴好带有许多相关信息的标签。左上图的这盒鸡蛋，您能看到：除了在包装盒上标明的“15枚鸡蛋”以外，还随着每批鸡蛋附有一个小标签。

打开盒子，盒盖反面印有一个做

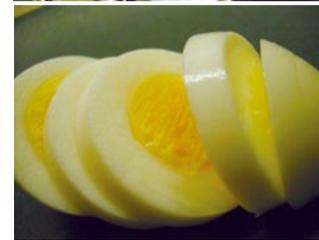
鸡蛋薄饼（瑞典语pannkakor，英语pancake）的基础方子。

在瑞典，绝大多数食物在包装上，都会附有一些基础但却很经典的、供人们参考的烹饪方子。对于一些买了食材，却不知道怎样做才最好吃、怎样吃才最地道、“最瑞典口味”的人来说，“随吃即可见”的瑞典地道食谱真的是很有帮助啊！

瑞典人吃白水煮蛋的配套食材是鱼子酱，英语称之为 Caviar，这个词瑞典语的发音同英语相同，但是写为 Kaviar。这管鱼子酱净重300克，零售价为29.9克朗，差不多合人民币29块9。鱼子酱的食材是鲑鱼，鲑鱼鱼子中含有大量的蛋白质、钙、磷、铁、维生素和核黄素，是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋长剂。您看到给出的营养物质含量表中的“Omega 3”的含量了吧？每100克这样的鱼子酱中，就含有3.5克呢！

为了让白水煮蛋更美观，瑞典人用专门的切蛋器，将白煮蛋切成片，夹面包吃。

无论在世界的哪个角落，无论一年中的哪个时节，也无论鸡蛋还有多少堪称“贵族”“小资”“饕餮”“满汉全席”式的千万种豪华做法，白水煮蛋，始终默默无闻、却又毫无争议地永久性占据着“全世界最通用食材的最通用做法”宝座。



你够不够通畅？

小自测，健康状况早知道

现代都市人生活饮食不规律，熬夜，不常运动，这些都使人肠胃通畅受阻致使机体紊乱，于健康有害。并且肠道的通畅与否对于女性来说更是尤为重要，肠道的健康状况对你是不是能拥有美丽的皮肤容颜和健康的身材身体，有着举足轻重的影响。所以即使生活再忙也不能忘了保护自己的肠胃啊！下面我们就先来做一个小小的自测，看一看你的肠胃还好吗？

1.您的饮食作息是否很有规律？

A是 B有时 C否

2.您是否以清淡饮食为主，基本不进刺激性食物？

A是 B有时 C否

3.您体重是否始终维持在一定数值不曾上升？

A是 B有时 C否

4.您是否每天保证通畅的排便？

A是 B有时 C否

5.您是否每日饮用八杯水，若运动则加量？

A是 B有时 C否

6.您是否每日保证一定量的果蔬摄入？

A是 B有时 C否

选择A得2分；选择B得1分；选择C不得分。

得分大于等于10分的，你的肠道健康状况良好，请保持。

得分在6—10分的，你的肠道健康状况尚可，但有很大的提升空间。

得分低于6分的，你的肠道健康状况或许不是非常理想，请在日常多加注意。

小贴士，日常养护不可少

那怎样才能保持自己的肠道健康呢？首先要多吃水果蔬菜。蔬菜含有大量膳食纤维，可以帮助消化。同时也要多喝水，使肠联结有足够的水分。高膳食纤维饮食也是一个不错的选择，多供给含膳食纤维多的食物，可刺激肠并增进胃肠蠕动。想要肠道畅通无阻，机体良好运作，规律健康的生活习惯也是必不可少的，合理的睡眠时间以及戒除烟酒之类对肠胃会造成刺激的嗜好是关键之一。当然，真正要身体力行的做到这每一点并不是十分容易的一件事，也许你在忙碌的时候就无形中忽视了，那么还有一个非常方便且可以帮助从根本上调整的好办法，那就是饮用酸牛奶。

有法宝，光明畅优健肠道

作为保持肠道健康通畅的法宝之一，光明植物乳杆菌ST-III（专利号ZL 03 1 16377.7；ZL 2004 1 0066891.7）是乳酸菌中的一种，是国家重点实

验室历时10年研发的国家专利菌种，还于2008年参与了神七航天搭载实验。光明畅优植物乳杆菌从天然有机植物中萃取，能够出色地养护肠道；它通过代谢产物调节肠道微生物菌群的平衡，畅通肠道，带来全身心的自然健康，体态窈窕，人也更轻松。著名的“7天通畅”承诺得到了无数消费者的印证，坚持饮用光明畅优优酪乳，保护肠道内的畅通无阻。

忙碌之余也要关爱自己的

身体，让自己全身心的健康。

每天一杯光明畅优

优酪乳，做一个舒畅

又美丽的都市新女性。

著名演员海清，

在今年也选择并代

言了光明畅优的产

品，她倡导的“7

天通畅”体验，也

成为了护航健康

美丽的新

主张。

