

# 这些饮食习俗你知道吗？

所谓“百里不同风，千里不同俗”，由于各个国家和地区其历史、文化、宗教信仰、民族习惯不同，因此也都有自己独特庆祝新年的习俗，甚至是各式各样的饮食习俗。刚刚告别2014、拥抱2015的朋友们，下面跟随小编来瞧瞧世界各国都有哪些元旦饮食习俗，大家一起长知识喽！



## 美国习俗——吃鲑鱼

很多美国人要吃鲑鱼。因为这种鱼总是成群结队地游弋，象征着家族的富裕繁荣，美国人偏爱鲑鱼的另一缘由是这种鱼在水中总是向前方努力，吃了它，在新的一年里会出人头地。

## 意大利习俗——先吃小扁豆

在意大利，人们在新年里首先吃小扁豆。因为这种豆子宛如古币，食之必日进斗金。近年来，人们把面粉团捏成小扁豆形状，烘焙后再浇上蜂蜜入席，在新年来临之际不仅祈求生活富有，而且寓意爱情甜蜜。

## 法国习俗——酒庆新年

在法国以酒来庆祝新年，人们从跨年夜起开始狂欢痛饮，直到1月3日才终止。法国人在新年到来之前，各家一定要把家中的余酒全部喝光，以致许多人喝得酩酊大醉。他们认为，元旦时如果家中还有剩余的酒，新一年里会交厄运。

## 英国习俗——瓶中有酒、橱中有肉

元旦前一天，家家户户都必须做到瓶

中有酒、橱中有肉。英国人认为，如果没有余下的酒肉，来年便会贫穷。此外，英国人在跨年夜的深夜，常带上糕点和酒出去拜访，他们不敲门，就径直走进亲友家去。按英国人的风俗，跨年夜过后，朝屋里迈进第一只脚的人，预示着新的一年的运气。如果第一个客人是个黑发的男人，或是个快乐、幸福而富裕的人，主人来年就将吉利走好运。如果第一个客人是个浅黄头发的女人，或是个忧伤、贫穷、不幸的人，主人在新的一年里中将倒霉运，会遇上困难和灾祸。

## 西班牙习俗——吃十二颗葡萄

西班牙人在元旦前夕，所有家庭成员都团聚在一起，以音乐和游戏相庆贺。午夜来临，十二时的钟声刚开始敲第一响，大家便争着吃葡萄。而且能按钟声吃下十二颗，便象征着新年的每个月都一切如意。

## 印度习俗——“痛哭元旦”“禁食元旦”

印度的元旦被人称为“痛哭元旦”“禁食元旦”。他们在新年第一天，谁也不许对人生气，更不准发脾气。有些地方，过年不但不庆祝，反而相拥大哭。他们认为，岁月易逝，人生短暂，用哭声来表达自己的对新一年的感叹。有些地区的人们则以禁食一天一夜来迎接新的一年，由元旦凌晨开始直到午夜为止。

## 朝鲜习俗——药饭

新年期间，吃类似我国八宝饭样的药饭。朝鲜的药饭是用糯米、栗子、枣、松子、核桃仁等加香油和蜂蜜拌匀蒸制的。味道非常好，以示日子过得甜蜜。

## 希腊习俗——面包藏硬币

希腊人过新年总要在家中烤制一些面包，在面包中藏一枚硬币，谁能吃到这枚硬币谁就是新年最幸运、最富有的人。

## 巴拉圭习俗——冷餐五天

巴拉圭人将新年之前的五天定为冷餐日，大家都不举炊。等到元旦到来的那一天，教堂的钟声敲响，才升火做饭，饱餐一顿，互祝新年快乐。

这种习惯，和该国历史有关。当年巴拉圭被外族统治，国人奋起反抗，战争持续一年，粮食不济，处于弹尽粮绝的危险关头。之后，援军及时赶到，在元旦那天才有粮食补充。为了纪念昔日的艰辛，便有冷餐和元旦举炊的习俗。

## 加纳习俗——节日桌上烧公鸡

元旦时，在加纳人们用棕榈叶建成各式各样的房子，在房子里放着节日桌，桌上摆着诱人的新年菜肴——烧公鸡，全家老少都围坐在桌旁，那些在过去争吵过的人，借此机会和解。

## 马达加斯加习俗——赠送鸡尾鸡腿

马达加斯加在新年前的一周里，男女老少都不准吃肉，直到跨年夜晚餐才准吃些禽类。元旦这天，夫妇要向双方的家长赠送鸡尾，表示尊敬。向兄弟姐妹和好友赠送鸡腿，表示关心和友好，祝贺新年。（健康）

## 家庭菜谱

### 羊肉虽是宝 会做很重要

有民谚云：“冬要过得好，羊肉是个宝。”冬食羊肉可开胃健脾、温中散寒，但是按中医理论，有热症的人是不该吃温热性的食物的，所以，凡发热、便秘、痰火内盛、有脓肿疔疮者，当忌食羊肉。肝炎、脂肪肝、胆结石患者，亦不宜吃羊肉。

羊肉不应随意滥吃，健康成人通常一天100-200克就可以了，体质虚弱的人则不宜超过100克。再好的东西也得做法合适，才能发挥其最大功效。最后，小编就为您推荐一道营养健康的美食——羊肉生姜三蔬汤。

**主料：**羊肉500克、西红柿100克、胡萝卜100克、洋葱50克、生姜25克。

**做法：**将羊肉、西红柿、胡萝卜、洋葱分别切成3厘米大小的块，生姜切片；羊肉加清水浸泡1小时后，放入锅内加冷水煮沸，捞出用流水洗净血沫；把羊肉、胡萝卜、西红柿、洋葱、生姜与适量花椒、精盐一同放入炖锅内，加水750毫升；大火炖30分钟，再小火炖30分钟，至肉软烂，撒少许香菜，即可出锅。

**说明：**若为了增加对体虚老人的食疗效，还可加入人参15克；对有血虚症候的妇女，则可加当归25克。人参与当归切片，应与羊肉同时放在锅内炖煮。此汤宜在中午吃，不应在晚餐时吃，最好选择羊腿肉。（王乐）

## 料理台

### 鲜榨果汁如何保存营养

鲜榨果汁比果汁饮料营养价值要高很多，但有研究表明，即使是榨完后马上就喝的果汁，也会有相当一部分营养素流失。比如说，维生素C不能和各种氧化酶相遇，否则就会互相作用，但在榨汁时，高速旋转的刀片会把细胞全部破坏，其中的所有东西都混在了一起，在这种情况下，维生素C极易遇到多种氧化酶，从而导致营养成分的流失。为了尽可能保证鲜榨果汁的营养，饮用时应注意以下几个事项：

**不要丢掉鲜榨果汁的泡沫** 用榨汁机榨好的果汁上面都会有一层厚厚的泡沫，一般人都会因为它没有味道，甚至看起来不雅观而将其倒掉。而医学研究证明，这层泡沫中富含酵素，酵素对人体是很好处的，比如抗炎抗菌、净化血液、增强免疫力等，但是这种酵素却很容易就散掉了，只有尽快地喝完才能保证其活性。

**留下橘类水果的白色海绵层** 柑橘类的水果，比如橘子、橙子、柚子等，剥掉外皮之后里面都有一层白色的海绵层，它富含维生素C和生物黄酮素，很有营养价值。

**不用铝制容器盛放果汁** 铝一旦摄入体内，便很难排出，直接损害脑神经细胞，让人反应迟钝、记忆力下降，而鲜榨果汁中的柠檬酸、果酸都能促进人体对铝的吸收。

**鲜榨果汁应尽快饮用** 为了让果蔬汁中的营养成分不流失，应尽快饮用，如果饮用不完，可以存入冰箱。在储藏中，果汁损失最快的成分是维生素C。不同种类的果汁在不同条件下保存，维C的损失率也不相同，一般来说，果汁酸性越大，维C能保存的时间就越长。山楂汁、柑橘汁、葡萄汁等打开之后，可以在冰箱中存放3-5日，而酸度较低的桃汁、梨汁等，最好在开封后两日内喝完。（杨婉）



### 冬天喝鸡汤的最佳方法

多项研究表明，古老的民间偏方“鸡汤治感冒”具有一定的科学性。美国雅虎网最新载文，总结出“冬季鸡汤的几种防病喝法”，不妨一试。

#### 1. 人参鸡汤

入冬时喝人参鸡汤是中国民间流行的一种滋补方法。人参可增强人体免疫力，降低冬季患上感冒的概率。

#### 2. 柠檬鸡汤

柠檬汁可使经典鸡汤配方风味更加独特，同时还可增加额外的维生素C摄入量。

#### 3. 鸡汤杂蔬面

鸡汤炖好之后，可以加入面条和菠菜炖煮，也可加入胡萝卜丁、芹菜丁和海带等。

#### 4. 辣味鸡汤

鸡汤中加入红辣椒，不仅增加鲜香味，更有益健康。辣椒中的辣椒素具有抗菌功效，有助于缓解头痛等疼痛及鼻塞症状。

#### 5. 简易鸡汤面

如果时间来不及炖煮鸡汤，可以用切碎的熟鸡肉和低钠盐，做一碗简单的鸡汤面。

#### 6. 鸡肉蛋汤

鸡蛋可以给鸡汤增加蛋白质和B族维生素，如果再配上糙米饭，营养就更加全面。

#### 7. 番茄鸡肉汤

番茄能缓解鸡汤的油腻感，同时还能增加营养，因为番茄中富含抗氧化剂番茄红素和维生素C、维生素A、维生素E。（生命）