

自制妙味

打铁靠钢 烹饪靠汤

文 / 李德复

俗话说得好“打铁靠钢、烹饪靠汤”。这汤就是指厨师烹饪时用的“高汤”，不少饭店的“高汤”都是用山珍海味熬出来的，其味自然鲜美无比。但其价格昂贵，决非一般家庭所能仿效。但如果动动脑筋，利用一些“下脚料”，同样能做出价廉物美而又营养丰富的“高汤”来。

目前正是河虾籽满脑肥的时候，如果买来河虾剥虾仁，千万不要将壳去掉（海虾通常不能用，因海虾壳腥味太重）；在买黄鳝带回家来自己划鳝丝时，决不能将鳝鱼骨丢弃；另外，再去买些带骨头的火腿肉或咸肉，剔出骨头（咸肉骨鲜味要差些）。这样，熬制“高汤”的原料就配齐了。

先烧开一锅水，将火腿骨（咸肉骨）、鲜猪肉骨放入，烧开后将水倒去，取出骨头用水洗净，再将骨放在锅内加满水，待水烧



虾壳、黄鳝骨、葱结三四个、生姜四五片，再烧开后，用文火焖上三四小时，待等汤呈乳白色奶状时，“高汤”即熬成了，然后滤去汤中所有杂质。

用这汤来下面、煮豆腐汤、粉丝汤、番茄蛋汤、青笋毛豆汤、各种血汤均鲜美无比，不用再放味精。用它来下馄饨则是有名的“高汤抄手”、“高汤云吞”，而在平时炒荤菜时，用来充作水的替代品，则炒出来的菜滋味格外鲜美。



饮食大观

别让水分离开你

文 / 肖薇

天气转热，各种饮料成为人们消暑解渴的首选。口渴之感，就是身体缺水的信号。水分在体内担任着多重任务，包括保持体温与带走毒素等。生活中，人们有着不同的工作性质与日常习惯，无论是剧烈运动，还是相对静态地坐在办公室里，都会持续地有水分流失。

口渴以前已缺水

人们常会出现水分摄入不足的状况，依照专业机构建议，成年男性每天总摄入量为 16 杯，女性为 11 杯，这里提到的总摄入量，不仅单纯指水，还包括每天餐饮中饮品和食物中所含水分量的总和。

这么多水的需求，如何才能做到及时补给。事实上，身体水分的缺失是在口渴之前。轻微的头暈、疲劳感、注意力很难集中等，其实都是缺水的征兆，有人在身体突然崩溃的前一分钟还在持续活动。此外，还有其他一些明显的信号，比如嘴唇干燥、肌肤干燥以及泪腺分泌干燥等。而对于小孩子而言，尤其是婴儿，他们不像大人那样经常通过出汗带走热量，因而体温过高，他们常常表现的缺水状态为：没有眼泪、舌头干燥、眼睛沉陷、肤色暗淡等。

身体“干旱”可自测

缺水的相关信息也可以通过自我检测获知。如果做一场体能运动，比如健身，能够测出是否已经缺水，运动前后的体重减轻值，加上运动中喝了多少饮品，两者之和就是身体已经流失的水分总量。另一种常用的标准测量法是通过尿液检测，正常情况下尿液的颜色是极淡的黄色，除非服用了某种药物，颜色加深则表示已经缺水。严重缺水会引起肾脏功能紊乱，从而导致有毒物质无法正常排泄，如铅和汞等，假如这样的话，便会引发其他疾病，比如高血压、癌症、心血管疾病等。

夏季尤其要补水

水分的补充在夏季尤为重要，除了有些专家称每天 8 杯水之外，还需要吃足量新鲜蔬菜和水果，其含水量为 80%至 99%，以及包括茶、咖啡、软饮料、果汁等饮品，来补充水分流失，而这些饮品因其种类丰富与口感良好，更可以促进更多量与更高频次的水分补充，比如汽水、可乐中含有 87%至 99.8%的水分，也是补充水分的选择之一。与此同时，专家也建议选择饮料必须根据自身状况与实际需求，选择合适有效的补水方式。



有滋有味

用白葡萄酒创造美味

文 / 章文龙

时下，葡萄酒日渐为人们所热爱，并开始用于烹调。

拌饺子、包子馅时加入适量干白葡萄酒，不但味道鲜美，还能增强馅料的结团性，不易破皮。

做菜时加入少量干白葡萄酒，可以去除腥腻，还能提味且使菜色更为亮泽。

涮羊肉时，若在涮锅中加入少量干白葡萄酒，不但味道鲜美，还可使涮成的羊肉更加鲜嫩，且无膻味。

炸酱时加入适量干白葡萄酒，不但味美，而且酱色更是光亮，诱人食欲。

食用拔丝水果、拔丝红薯时，若用干白葡萄酒代替凉水，可使水果味更为突出，且皮脆清爽。



百味坊

清蒸才是真

文 / 叶成伟

看沈宏非的《写食主义》，里面有篇文章的题目是《清蒸是对一条好鱼的最高礼遇》。就像大白菜因为其平淡无奇被评为“白菜主义”一样，清蒸应该也是饮食审美中的极致境界。

当然，中国的蒸食历史悠久，谯周的《古史考》记载：“黄帝始蒸谷为饭。”

不过黄帝的“蒸谷为饭”可能没有多少美食成分，把蒸菜发扬光大的应该是后来的美食家，比如杭州的“蒸功夫养生馆”创始人葛柏洛。

葛先生的烹饪理念是“蒸味即真味”和“吃出健康来”，并从中国农耕文明出发，开发出系列养生蒸菜。他认为在诸多烹饪技术中，炒同炒，即喧嚣浮躁，杂味旁生；炸同炸，炸制食品，外表的焦脆掩盖了内在的绵软，只有表层的焦香，里外不一，对味觉具有欺诈意味；煎同煎，煎的食品也缺乏本质性的表达，是用煎这种烹饪技巧改变了食物的本味，在煎烤过程中，菜失本味而增他味；只有蒸味才是真味，同时菜蒸熟后，营养能得以保证，而有害于人体健康的油脂和焦变物质并不存在。最为关键的是，蒸菜对原料要求极高，任何不鲜不洁的菜，蒸出来后都暴露无遗，比如不鲜的鱼，蒸是无法掩其异味的。



前几天我在家做过一道蒸芥蓝菜。中午将菜煮熟后晾一晾，然后装碗封好放入冰箱，晚上吃饭时拿出来即可。当然，有情情的话也可以将冰块装盘，然后封上保鲜膜，将翠绿的芥蓝排在冰块上，让人感觉在吃一份艺术品。

另外，吃清蒸芥蓝的调料很重要。我的做法是从美食家古清生处学来的，就是用北方的甜面酱、绍兴的黄酒、镇江的香醋和宁波的生抽酱油调成的。初试者我建议先调少量，边调边尝边添加，一般调到可口时也有小半碗了。

冰镇过的清蒸芥蓝蘸这种调料尝起来口感极佳，这种内在的少许辛辣佐以芥蓝的清脆，一下子就令人品味到鲜、脆、略辛略甜和略酱味。堪称消暑妙品。

味界趣事

糟货的传说

文 / 傅军



盛夏酷暑，连日高温，导致不少人食欲大减，胃口欠佳。每逢此时，一种传统的夏令菜肴——糟货，因其独特的糟香令人食欲大增，胃口大开而广受人们的青睐。时下，糟货的品种很多，有糟鸡、糟鸭、糟

鹅、糟肚、糟门腔、糟鸡翅、糟鸡爪甚至糟毛豆等等，真可谓是五花八门，应有尽有。那么“糟货”最先是由谁发明的呢？

相传在很久很久以前的一个炎热夏天，有一对撑船为生的宁波籍夫妻来到上海滩。因为在船上生活，所以煮饭烧菜只能因陋就简。当时气温较高，食物很容易变质，有一天，丈夫酒足饭饱后碰巧还剩下 2 只鸡腿。妻子担心第二天会变质，但丢弃了又可惜，于是便将鸡腿随手倒进了一坛老酒中。孰料，到了第二天早上，当丈夫打开酒坛取酒时，一股十分诱人的香味飘逸而出，顿时令人感到馋涎欲滴，再将鸡腿拿出来一尝，真是鲜香无比，食欲大增。后来，大家就学样将吃剩的菜肴浸入酒坛中，以后再吃。这就是糟货的由来！

妙手点津

生姜可使牛肉变嫩

文 / 许明远

牛肉的肉质始终比猪肉吃起来要老。我们在烹饪时不得不加一些嫩肉粉。但是嫩肉粉吃多了对身体不利。有一种调味品可以代替嫩肉粉，那就是生姜。将生姜切成细末，用干净纱布包好，用力挤出姜汁，把姜汁拌入切好的牛肉中，比例为 500 克牛肉加一匙姜汁。用筷子调匀后放置 1 小时左右，就可以烹饪了。用这种方法腌制的牛肉，不但鲜嫩爽口，而且不会有生姜的辛辣味。

