



百味坊

食“醋”者说

我有位朋友是山西太原人,嗜醋。有一次我们在路上走,他突然跑进食品店买了一瓶醋,提在手上像喝汽水般边走边喝,一边还流眼泪。

在这位朋友的熏陶下,我也渐渐变得无醋不欢。当年我俩趁假期出去旅游,行李里总有一瓶醋。不管在哪里吃了多么恶心的东西,只要抿一小口醋,口感马上就恢复过来了。

这种生活习惯我保留至今。在我的厨房里,只要有醋,似乎就能保证我吃顿饱饭。比如吃米饭,有一碟醋浸虾皮就能配两碗米饭;又比如煮阳春面,加点醋撒点香菜,应该是跟三鲜面差不多鲜的;再比如做一碗紫菜汤,倒点醋加几粒葱花,真是无所谓加不加味精和盐了。

所以我的厨房里有很多种醋,那是因

为不同的醋有不同的吃法。

就像生抽酱油用来蘸菜而老抽酱油用来烧菜一样,一般来说米醋用来烧菜而香醋或陈醋则用于凉拌。

只是醋的种类太多,所以在吃法上也更加细分。有位网友“醋坛子”在论坛上极力推荐一款“赛香瓜”,就是以江浙的玫瑰米醋或苹果醋为主料的。做法简单到不用动脑子,只需将黄瓜和水晶梨切丝加上白糖,淋上适量的玫瑰米醋,拌一拌就成。我曾照做品尝过,感觉每家酒店应将该菜作为醒酒大菜重点推出。

不过“醋坛子”的帖子比不上前面提到过的那位山西朋友的帖子,他给众多“醋溜族”推荐的是一款“自制醋”。方法也

文 / 王德亮



很简单,拿一只干净的宽口玻璃瓶,装入米醋,加十几粒花椒,再放入蒜粒、姜片,盖好瓶盖置桌上。天热过两周,天冷隔三周就可食。带着蒜香和姜味的醋作调料,蒜料和姜片则用来下酒或配饺子,据说能包治百病。



味道与健康

食品煎炸有说道

文 / 王胜利

煎炸食物时要严格控制油温,最好在150℃以下。如控制不当,食物要么不能煎透,要么煎过头,都会对健康不利。

煎炸鱼肉时不要连续高温烹炸,要采取间断的煎炸方法,控制油温最高不超过150℃。这是消除煎炸食品中致癌物质最有效的办法。如果油温超过200℃,则煎炸时间不要超过2分钟。

在煎炸的鱼、肉外面挂上一层淀粉糊再煎炸,也能有效预防突变源的形成。

煎炸食品和油渣一次不可多食,也不宜经常过量食用。对于颜色深、油腻、味道不好和已经发霉变质的煎炸食品,不要食用。

油炸食品时油连续使用不可过长,应及时更换新油。泡沫多的油不可食用。

经油炸食品后的食食用后要马上过滤,以除去分解物质,延长油脂使用寿命。最好使用部分氧化过的植物油,或加入抗氧化剂的油来煎炸食品。

经过反复煎炸使用的食油有大量的突变源和过氧化脂质,不可食用。

不要把煎炸食品长时间放在阳光下暴晒,暴晒时间越长,食品中的过氧化脂质就越多。

煎炸食品,不宜久贮,最好现炸现吃。



美味大观

外国酸菜

文 / 钟颖

“翠花,上酸菜!”曾一度成了老百姓的口头禅,可见酸菜在中国百姓心目中的地位。但是你知道吗,俄罗斯、日本、埃及人也喜欢吃酸菜,有机会去品尝一下吧!

世界医学界的一份材料称,埃及人中患心血管类疾病的很少,这主要得益于他们的饮食习惯,因为酸菜已被现代医学证明有软化血管的功效。埃及人腌酸菜用的配料很丰富,往往腌一种酸菜,要用数倍于它的底料,常见的包括胡椒、大蒜、大料、树叶、茴香和各种酱类。当然,腌制的过程中,醋是少不了的,不过,埃及没有像中国那样的米醋、陈醋,只好用白醋来代替。冬天到埃及人家做



客,主人上的头一道菜,肯定是以各种酸菜为主的凉盘哦!

俄罗斯自斯拉夫民族有史可查之日起,就已经有了酸菜的记录。据科学家分析,它所含的维生素是普通白菜的近两倍。

酸菜在日本叫做“渍菜”。大白菜也是日本酸菜的主要原料之一。日本酸菜的口味中五味皆含,不过总体趋于酸甜味道。日本酸菜的基本做法并不复杂,商场里面就出售统一的料汁,买回家,将白菜叶仔细洗净,用开水过一下劈成四半,放到渍菜汁里面泡上,加一点盐和味精,发酵两天后就可食用。当然,放的时间长些,味道更佳。

有滋有味

少用盐也能调出好味道

文 / 陆明华

现在提倡低盐饮食,但有些朋友口味重,觉得盐放少了菜无味,其实,要想菜味道好,还有其他的方法——

1. 利用蔬菜本身的强烈风味:例如青椒、番茄、洋葱、香菇、九层塔等,和味道清淡的食物一起烹煮。
2. 用油香味引起食欲:使用葱、姜、蒜等



经油爆后,能产生浓厚的油香味,让人增加食欲,而减少食盐的用量。

3. 酸可减盐:在烹调时,使用白醋、柠檬、苹果、菠萝、柳丁汁等各种酸味,来增添食物的味道,如煎烤食物上挤点柠檬汁。
4. 利用糖醋:烹调时使用糖醋调味,可增添食物甜酸的风味,相对减少对咸味的需求。
5. 采用易保持食物原味的烹调方法:如煎、烤、蒸、炖等,减少食盐用量,吃出食物的真味。
6. 可用中药材与香料调味:使用当归、枸杞、川芎、红枣、黑枣等中药材,和肉桂、五香、八角、花椒等香料,添加食物的风味,减少食盐用量。
7. 尽量用鲜品替代干腌品:譬如用新鲜竹笋代替笋干,白切肉换下香肠,多炖煮,少油炸和红烧。



妙手点津

炒菜汤汁过多怎么办

文 / 华扬

烹制蔬菜时,如不注意方法,锅内会出现过多汤汁,影响菜肴的滋味。

造成烹炒蔬菜汤汁过多的原因,主要是原料本身水分多、洗涤时没有沥干水分,或原料在水中浸泡时间过长,也与烹制时掌握火候不当有关。

防止汤汁太多的方法,应根据原料的性质和烹饪要求而定:有的菜加热前先用盐腌一下去掉部分水分再烹炒;有的菜用水焯、挤压、沥干的方法,减少原料中的部分水分。缩短加热时间和不过早放盐,也能减少原料水分的流出。

吃出窈窕身材的三大公式

文 / 肖薇

炎炎夏日总是让不完美的身材无所遁形,不得法的修身方式造成了身体营养的额外流失,结果往往得不偿失。其实,夏日修身并不等同于硬起心肠饿瘦自己,只要找对方式,一样可以吃得健康。

公式一

窈窕身材=不过度削减热量摄入

每天应该摄入多少热量才合适?这是每位减肥人士最关心的问题。其实,我们可以用一个简单的公式来计算,就是将我们现有的体重乘以24,便可得知我们每日所需的最低热量数。例如,你的体重为55公斤,那么每天所需的热量至少为1320卡路里。

科学调查结果表明,每日热量低于1200卡路里会使静止代谢率下降达45%,反而不利于减肥。在保证每天所需热量正常摄入的同时,可以选择低卡路里的食物。

公式二

窈窕身材=必须摄入糖分

对于运动减肥的人群来说,糖分的摄入是非常必要的。你不用担心摄入糖会使你的减肥效果打折扣,而错误地认为运动中应该选择饮用水或无糖饮料来解渴。其实不然,糖是最重要的运动燃料。人体内储存糖的量是非常有限的,会因为运动而不断消耗,特别是在长时间或高强度的运动中,你需要不断地补充糖来维持身体的能量并且可以继续维持运动,同时对消耗脂肪也会取得事半功倍的效果。

很多运动的人在运动中不愿意饮用运动饮料,也不想摄入额外的卡路里。但是,近期研究表明,在运动中通过饮用运动饮料,摄入一定量的碳水化合物,可以减少在运动后总卡路里的摄入。

公式三

窈窕身材=每天坚持吃早餐

早餐是一天工作中最重要的一餐。调查显示,吃早餐的人比不吃早餐的人更容易减肥。在人体熟睡的时候,体内代谢速度降低,当我们开始再进食时,代谢速度会随着恢复加快。因此,如果你错过早餐,你的机体只好等到午饭时才能加快代谢速度,这无疑对减肥大为不利。所以,聪明的方法是,清晨进食300~400卡路里的早餐,提前恢复新陈代谢速度。

一顿营养与修身并存的早餐,可以放弃油炸类的传统中式早餐,选择粗纤维、少油脂的健康食品,如脱脂牛奶、全麦土司、麸皮面包等,它们能够保证一天所需的热量和营养素。

