

百味坊

小辣椒翻出花样经

文 / 闻理



每年到了辣椒即将收获的秋季,平时喜欢吃点辣的我,会乐此不疲地加工制作以下三种辣椒花色调味食品——

青辣椒干 将若干数量新鲜的青辣椒用水洗净,投入锅中加冷水煮熟,然后捞出沥干水分,再用小刀把每只辣椒剖开,放置入较大的容器里,以每 500 克辣椒放 20 克盐的比例将其搅拌均匀后,放置入竹盘(网状塑料盘亦可)中,再端至室外晾晒干,然后装入玻璃容器或陶瓷容器里密封贮存。其特点是:色泽金黄,脆辣咸津,可直接食用,还可以油炸,是一道很不错的佐餐食品。

红辣椒酱 把若干数量新鲜的红尖辣椒洗净,用凉开水冲洗一遍后沥干,再用刀将其剁切成碎末状,放置入较大的盆盘里,以每 500 克辣椒配放 15 克细盐的比例,将其搅拌均匀,装入玻璃

容器或陶瓷容器里,倒入少许白酒密封贮存。一个月后便可启开食用。其特点是:色、香、味俱佳,既可烹调菜肴,又可直接佐餐。如果贮存的时间长,还会渗出浓稠的汤汁,更是鲜红欲滴,赏心悦目,辣气扑鼻。

红尖辣椒干 将选购来的上等红辣椒洗净后,一只只穿在线绳上,悬挂在阴凉处风干。下锅油炸,辣气扑鼻,吃时蘸点佐料,脆辣香尽在其中。还可切碎作烹调各种菜肴的佐料,更能撩起食欲。

制作这些辣椒花色品种,简便又实惠,馈赠给一些嗜辣亲友,常常会给他们一种意外的欣喜。“呼哈”之余,我建议他们“辣辣手”,试试做,果然功到自然成,有的还触类旁通、由此及彼了哩。



巧手烹美味

用糖来吊鲜

文 / 曹国胜

专业厨师注重每只菜肴烧成后每种主原料特有的鲜味。可是有些主原料往往成菜后鲜味虽有那么一点,但不是很明显。在不使用味精的前提下要充分发发挥各种原料本身特有的鲜味,有一个诀窍就是用糖来吊鲜。

以虾与炒蛋为例,烹饪时加入一份盐、二份糖,在其他调味料不变的情况下,比用传统手法烹饪,味觉上要鲜很多。

另外,当水发香菇时,在水中放入糖,涨发后的香菇无论是清炒还是与其他原料混炒,或是烧汤,都有一股原汁原味的香味与鲜味。

自制妙味

自己动手做番茄酱

文 / 相辉

番茄现在一年四季都有,自己动手做番茄酱,装入瓶中。平时可作为菜肴中的调料,也可用来蘸馒头、面包,充作番茄沙司,或者做冰镇番茄饮料,价廉物美。

制作时先将番茄洗净去蒂,再将番茄剖开,将籽和汁倒进一容器里,用消毒纱布将籽滤去;其余肉质部分放在另外容器里,洗净双手将肉质部分拧挤捣碎,一面捣一面把皮剔出,如不能全部剔去皮,也无碍。然后把滤过的汁和揉碎的肉质放在锅里一同加热,不要

掺水。待煮沸,则用铲刀在锅里将碎块挤压得更细,使之成为浆汁,煮到番茄汁如同市售的那样稠浓就行了。

待冷却后,即可灌入瓶中,瓶可用大口径酱菜的瓶,也可用酒瓶,但一定要洗净干燥。不要放糖,也不要放盐。若装酒瓶,可用干净小漏斗,但一定要装得满满的,防空气进入,然后用盐水瓶瓶塞,套上薄薄一片保鲜膜塞入,并在瓶口密封;装大口瓶也一定要灌满且不留空气加盖密封,这样可存放数月不坏,且随吃随开,取食方便。



美味大观

滋补养肾粥二款

文 / 晓刚

海参粥

海参 50 克,粳米 100 克。将海参泡发,剖开腹部,挖去内肠,刮洗干净,切碎,加水煮烂。

粳米淘洗干净,与海参一并放在沙锅内。加入清水,先用武火煮沸,再用文火煎熬 20 至 30 分钟,以米熟烂为度。加少许葱姜食盐调味,早晨空腹食用。

海参粥有补肾益精、滋阴补血的作用,适用于肾虚阴亏所致的体质虚弱、腰膝酸软、失眠盗汗等。

枸杞猪腰粥

枸杞子 10 克,猪肾一个(去内膜,切碎),粳米 100 克,葱姜食盐少许,同煮成粥。

枸杞猪腰粥有益肾阴、补肾阳、固精强腰的作用,适用于肾虚劳损、阴阳俱亏所致的腰脊疼痛、腰膝酸软、腿足痿弱、头晕耳鸣等。



妙手点津

青椒贮存有办法

文 / 徐家明

将选出的好青椒,根柄向上放入缸内,撒上一层细沙,以掩住青椒为好,然后再摆青椒,再撒沙,直到装满。上面再撒些沙子,盖上草帘或牛皮纸,然后放在阴凉地方。在 0℃ 气温下可存放 3 个月左右。

如数量不多,可用碱液浸制。方法是 将 5% 的纯碱水加热到 90 度左右,再将青椒剖开去籽浸泡 4 分钟取出晾干存放。食用时温水稍浸即可。

饮食大观

葵花子油助健康

文 / 阿梁

忙碌的工作和快节奏的生活考验着现代人的健康,尤其是上有老下有小的中年人。在国庆即将来临之际,趁着假期,也给自己和家人的身体放个假,换种更健康、营养的食用油来满足家人的口味,那么选什么油才能既适合口味的需要,又能有益身体健康呢?

经营营养学家研究发现,葵花子油中的亚油酸和维生素 E 含量十分丰富,亚油酸是人体必需脂肪酸,人体无法自身合成,它能够有效清除体内“垃圾”,清血降脂,有助于预防心血管疾病;维生素 E 不但是良好的天然抗氧化剂,还是人体必需营养素,能延缓衰老,有效清除体内自由基,抵御疾病的困扰。质量好的葵花子油色泽金黄、清明透亮,热炒后味道清香,没有油腻感。像海狮牌葵花子油,选自天山脚下优质葵花籽为原料,经现代工艺压榨、精炼而成,真正做到 100% 葵花子油、100% 压榨工艺、100% 非转基因。天山地区的葵花光照充足,受纯净雪水灌溉,用它加工而成的葵花子油,自然更胜一筹。使用这类葵花子油来烹饪菜肴,不但能为菜肴增色、添香,还有助于维护心血管健康。



2007 年“食品药品安全宣传进社区”活动落下帷幕

由上海市食品药品监督管理局主办、上海蒙牛乳业和上海雷允上协办的“2007 食品药品安全宣传进社区”活动,9 月 20 日晚在东方绿舟圆满落幕,来自普陀区的 2000 多名青少年学生参加了活动。

市食品药品监督管理局常务副局长葛美君、上海蒙牛乳业有限公司总经理江红、上海

雷允上药业股份有限公司董事长陈保华以及各相关单位领导出席闭幕式并致辞,市食品药品监督管理局副局长谢敏强主持闭幕式。

本次活动自 6 月 30 日开始至今,在全市 19 个区县的基层社区成功进行 20 场文艺宣传巡演。发放宣传单近 5 万张,现场接受市民咨询 10 万余人次,直接或间接影响受众达百

万人次,使市民在娱乐中真正获得了正确合理用药、合理饮用牛奶和食品的方法,成为广大市民在炎炎夏日的一道可口的晚餐,被人们津津乐道,取得了良好的宣传效果。通过社区网点将活动重心深入基层,形式生动活泼,群众积极参与,喜闻乐见,影响广泛且深远。

(旅征)



蒙牛

只为优质生活
For a better life