

蔓越莓酱，点缀美食天空

域
外
佳
肴

图
文
·
傅
露
佳
(
美
国
)



无论是东方还是西方，节日总有美味，总有亲友团聚，总有那么一些色彩令人开怀，令人开胃。深秋了，一片片树林层黄层红，一个新的假日季节又开始向人们绽露欢颜。

每年11月下旬，初雪飘扬拉开感恩节的帷幕：一个北美的特别节日，在过往的和美中延续着无限恩典。香气四溢的佳肴中，有橙红的甜芋，有橙黄的南瓜派，还有不可或缺的重要配角——其实，说它是主角也不为过，那就是我要介绍的口感诱人的蔓越莓酱(Cranberry Sauce)！

无论是吃真火鸡还是素火鸡，无论是吃烤甜芋还是蒸甜芋，任何美味在此时此刻，都需要蔓越莓酱的盛情搭配：如此，美食才有靓丽的盛装，节日才有节日的色彩和氛围。

蔓越莓(Cranberry)，是北美特产。因其花朵似鹤头弯弯，原称“鹤莓”，也

称小红莓。蔓越莓生长在湿地沼泽，成熟的优质莓果内含空气，用水车打水采收，它们会集体浮于水面，爆出一大片炫目的火红，让人们在无言中，感激这份奇美的天赐。红色的、殊美的、节日的、吉祥的、健康的、充满喜气的、令人叹为观止的，蔓越莓代表了一切。

我用的是上好的有机蔓越莓(Organic Cranberry)，外加一些葡萄干和些许陈皮、柠檬皮，还有一点蔓越莓干，还有白糖。先用少许糖水煮烂蔓越莓，随后加上配料一起煮。在满屋香浓缭绕时，一份酸酸甜甜就在眼前，迫不及待尝一口，哇，毫无保留之沁人心田！蔓越莓，是果实也是礼物，是快乐也有期许。蔓越莓，在年初播种，在年尾收获，像所有的劳作和成功，也有一个美丽的过程，宛如生活本身。



自制烤肉酱

文 / 傅军

蘸食烙饼等食品所必需的蒙古风味烤肉酱，除了在烤肉店等场所能品尝到外，平时在家中其实也完全能搞定。蒙古烤肉酱的制作方法很简单——

取白芝麻50克，花生粉75克，白糖1小勺(约2.5克)，蚝油1大勺(20毫升)，沙茶酱1大勺，米酒2大勺，水2大勺，酱油3大勺。具体制作方法为：先将白芝麻倒入锅中，用小火炒出香味(切忌炒焦)，再将准备好的各种调味料全部倒入并充分拌匀即成。



巧手煮美味

泡发干货要控制水温

文 / 若愚

家中的干货如银耳、木耳、粉丝等都需要泡发，但泡发的方法有讲究。冷水泡发法(水温大约20℃)，多用于体小质嫩的植物性干货的泡发，如银耳、木耳、粉丝、粉条。热水泡发法(一般温度控制在50℃至60℃之间)，宜用于组织紧密、吸水力差的干货的泡发。

银耳：如果您是用来熬煮，冷热水浸泡都可以，如果您是要凉拌吃，那您一定要用冷水泡发，把银耳根朝上放，使水完全浸泡银耳，这样静置大约半小时。

木耳：用冷水浸泡，木耳泡发好后，撒上少量的面粉，反复轻轻揉搓，可以去除泥沙，然后用清水清洗干净就可以了。

粉丝、粉条：用冷水泡发最好。当粉丝、粉条的颜色由透明变为白色或浅黄色，用手掐断粉丝、粉条，观察它的截面，没有硬心、白茬，证明已经泡发好了。然后，用热水烫熟就可以吃了。

香菇：用热水慢慢泡发香菇，这样的香菇口感最好。把香菇泡在热水里，一定把有香菇蒂一面朝下浸泡，等香菇回软了，用手捏住轻轻旋转搓洗，这样可以使香菇里的泥沙沉入碗底。在热水里还可加入少许白砂糖，这样可以加快水分渗透香菇的速度。

腐竹：用热水泡发，在腐竹上面压一个盘子之类的重物，盘子要扣在上面，这样腐竹就完全浸泡在水里了。这个方法也可以应用于其他干货的泡发。

味道与健康

下酒菜有讲究

文 / 陈仲祥

节日里，家人聚会或亲朋好友来家里聚餐免不了要喝酒，喝酒少不了下酒菜。如何才能让大家吃得舒服又不伤身体，你不妨在这儿学几招。

做莱时宜放些糖

酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。所以做下酒菜时，应适当选用几款保肝食品。糖对肝脏具有保护作用，下酒菜里最好有一两款甜菜，如做些糖醋鱼、糖藕片、糖炒花生米等。

做几款富含蛋白质的菜肴

酒水入肠，会影响人体的新陈代谢，人体容易出现蛋白质缺乏。因此，下酒菜里应有含蛋白质丰富的食品，如松花蛋、家常豆腐、清炖鸡、烧排骨等等。

备几款碱性食品

因为鸡鸭鱼肉等多属酸性食品，为了保持体内的酸碱平衡，下酒菜里应有碱性食品，如炒豆芽、菠菜、苹果、橘子等果蔬。

胡萝卜不能当下酒菜

胡萝卜色艳爽口，通常是配菜的好料。但消费者协会日前发出警示，提醒消费者饮酒时不能将胡萝卜当作下酒菜。理由是酒与胡萝卜同食，会因胡萝卜中含有丰富的类胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝病。

妙手点津

巧用牛奶

文 / 兰云



- 炸鱼前，先将鱼浸入牛奶片刻，可除腥增香。炖鱼加奶，可使鱼酥软。
- 白水煮土豆时，水中加一些牛奶，不但使土豆味好，也可变白。
- 衣服沾上墨水，用牛奶洗可除掉。
- 剩奶擦皮革，可防裂保柔。
- 煮菜花加牛奶，可使菜花白净且味美。
- 夏季，奶瓶里的剩牛奶加水是最好的浇花肥料。
- 洗纱窗帘时，在洗衣粉中加些剩牛奶，洗出的纱窗帘焕然一新。

王鸭

上海豫园店：豫园中国75号新华书店对面
021-64517517 04313577

上海徐汇店：英租界20号二楼
021-04049109 04047999

上海虹口店：四川北路2003弄17号三楼
021-65876617 65876837

上海静安店：静安寺路85号一楼
021-62782361 62780067

上海江宁店：江宁路77号一楼
021-62711717 62675807

上海杨浦店：四平路2000号东方商厦七楼
021-55067617 55067616

上海普陀店：上海路125号金蟾酒楼四楼
021-66160307 62672190

上海闵行店：沪闵路7886号南方商城五楼
021-64126777 64126477

上海长宁店：新源路559-511号
021-69571778 69571779

上海黄浦店：公园路468号顺得利广福五楼
021-69726177 69726170

统一预定
中心电话 62997777

新雅

半制成品菜肴

63517788

新雅菜馆

扬州饭店

吃蟹好地方

旗舰店：福源中路345号
电话：63225266

瑞金店：瑞金二路105号
电话：74028333

金泰店：南京北路10号
电话：54083223

锦山店：锦山路702号
电话：58775517

天天渔港

阳澄湖大闸蟹

长是蟹蟹
隆重推出蟹宴

杏花楼

地址：福州路343号
电话：63553777

盛大开幕

風車豪庭酒店

每人消费50元就可以啦!

55393737

汶水东路51号
(靠近逸仙路)