

正是柚子大量上市的季节,大多数人在食用柚子的果肉后,往往把柚子皮丢掉,其实这样很可惜。要知道,柚子浑身都是宝,不仅可以作为水果,还能用来做成调味料和菜肴。柚子具有理气化痰、润肺清肠、助消化的功效,正好可以对治秋季眼下干燥引起的肺部不适。下面就来看看柚子菜的多种做法吧。

柚子入菜 润肺暖胃



苏式蜜饯起源于江南古城苏州,生产历史悠久。由于苏州地区气候温和湿润,瓜果资源十分丰富,大大促进了果品加工业的发展。根据史料记载,远在三国时期,《吴历》中就讲到“蜜渍梅”,明清时期苏州蜜饯的品种已较多,沈周曾赋诗称赞当时苏州蜜饯“熏杨梅”。苏州的“天香枣”、“金橘饼”、“雕梅”等都是向慈禧太后进贡之物。蜜饯是采芝斋历史传统名产之一,生产历史悠久,一直深受顾客欢迎,是休闲食品之最。蜜饯的原料主要取材于各种果品,也有一部分采用蔬菜,因此它对调节果蔬供应,满足人们需求起着一定的作用。采芝斋生产的蜜饯是中国京式蜜饯、潮式蜜饯、福式蜜饯、苏式蜜饯这四大帮派中苏式蜜饯的代表。采芝斋蜜饯有四十余种产品,分成蜜饯类、凉果类、果脯类、话梅类、果丹(饼)类、果糕类等六大类型。采芝斋生产的蜜饯又因其产品含汁丰富,形似鲜果,吃口肉质丰富、鲜活,故俗称“清水蜜饯”。例如,采芝斋生产的奶

苏州采芝斋 苏式蜜饯受欢迎

话梅是采芝斋历史传统名品,生产历史悠久。选用的梅胚、白砂糖、甘草水、甜味剂等主要原料,经过浸泡脱盐、漂洗、糖渍、日晒支汁等工艺加工而成,产品风味独特,甜酸相济,入口满是奶油芳香,回味长久。近年来,又经配方修正,生产工艺调整,使得产品口感更加完善。自去年又增加干燥灭菌、冷却、颗粒包装等后道工序,使产品适应了现代市场经营需求。

苏州热线电话:0512-67276198,0512-62952796
全国网购热线电话:0512-67274512
网址:<http://caizhizhai.tmall.com>
<http://shop34802010.taobao.com>
地址:苏州市观前街91号

枇杷柚子百合饮

材料:枇杷 100 克、百合 100 克、柚子 150 克、冰糖 100 克。

做法:

1. 准备枇杷,并洗净备用、挨个把皮全去掉后放入干净的碗中备用、将去皮后的枇杷对半切开,去除里面的核、柚子剥肉备用;
2. 用刀背将枇杷轻轻刮一遍,然后去皮、挨个把皮全去掉后放入干净的碗中备用、将去皮后的枇杷对半切开,去除里面的核;
3. 锅中放入清水,再把处理好的枇杷放入锅中,上火煮至沸腾;
4. 把冰糖加入继续煮至枇杷变软、放入柚子、最后放入百合;
5. 继续小火煮至百合酥软即可。 南宁小鱼

柚子炖鸡

材料:童子鸡 1 只约 750 克、柚子肉 500 克、葱、姜、料酒、盐各适量。

做法:

1. 将童子鸡处理干净,在关节处切口,使鸡肉易烂且入味;
2. 葱切段,姜切片,烧一锅开水,将鸡放入沸水中烫一下后捞出,冲洗干净;
3. 将柚子肉填进鸡的腹内,然后把将鸡和葱、姜一起放入锅内;
4. 添加清水,水面要没过鸡,加入少许料酒,大火煮开;
5. 转小火慢炖 40~60 分钟即可。 默默

柚子炒饭

材料:柚子肉 1 瓣,黄瓜、玉米、腰果(其他果仁也可以)、瘦肉各适量,米饭 1~2 碗,油、盐、生抽、黄酒各适量。

做法:

1. 将黄瓜、瘦肉切丁,柚子肉切成小块;
2. 肉丁加少许油、生抽、黄酒,拌匀,备用;
3. 锅内入油,油温不要太高,至五成热时,放入腰果炒香;
4. 按顺序将肉丁、玉米、黄瓜入锅翻炒;
5. 放入米饭,旺火翻炒,加盐调味;
6. 关火,加入柚子肉翻炒均匀即可。 金焱

柚子醋

材料:柚子 2 个、柚子皮 1 份、酒 50 毫升、味咻 50 毫升(一种调味米酒)、酱油 50 毫升、醋 100 毫升。

做法:

1. 剥出柚子肉榨成汁,备用;
2. 在锅中倒入酒和味咻,加入柚子皮后关火,等待冷却;
3. 完全冷却后,加入酱油和榨好的柚子汁,装入洗净并彻底干燥的容器中即可。 兔兔

柚子皮蒸排骨

材料:柚子皮、排骨、葱、姜片、料酒、生抽、蒸肉米粉。

做法:

1. 将柚子表皮用盐搓洗,削去外面的黄皮;
2. 将柚子从上到下划几刀,剥下白色柚子皮,并切成薄片;
3. 将柚子皮放入开水锅中煮几分钟,捞出挤干,用凉水浸泡一晚,期间换水 4~5 次,去掉苦味;
4. 将适量料酒、生抽浇在排骨上,加入葱段、姜片,抓匀,腌制片刻;
5. 挑出葱段、姜片丢弃,加入蒸肉米粉拌匀,放入挤去水分的柚子皮,再加些米粉充分拌匀;
6. 上锅蒸 40 分钟左右即可。 静雯

健康粮油 源自良友

乐惠牌虎林新米即将闪亮上市

备受市场期待的乐惠牌虎林大米即将上市,上海市民朋友们可以品尝到虎林可口的新大米了。从虎林农业部门了解到,今年虎林地区光照充足,雨量充沛,病虫害很少发生,水稻产量同比增加,米质优良好于往年。

据悉,黑龙江虎林是“中国绿色稻米强市”、国家级生态示范区,环境纯净无污染,垦植开发时间短,土壤自然肥力高,有机物质丰富,每年大米的产量大。因此,上海市政府为了保证上海粮源的充足供应和安全保障,在虎林建立了粮源收储基地。

上海乐惠米业有限公司是上海良友集团下属的专业大米产销企业,生产乐惠牌虎林米的原粮全部来自上海东北虎林粮源收储基地。为了筛选出食品品质最好的虎林大米投放上海市场,乐惠虎林收储基地引进了大米食味测定仪,不仅可以对大米的营养值进行检测,而且能给大米的口味值打分,确保乐惠牌虎林大米充实饱满,富有光泽,煮饭米香沁心,口感绵软有弹性。

乐惠牌虎林大米的稻种是经过精心甄选、当地农业主管部门审定与推广的水稻品种,杜绝转基因品种,适宜北纬 46° 左右地理环境,生长期长。灌溉引用乌苏里江水,水体质量达到国家标准。成熟后稻谷颗粒饱

满,脱粒后米色晶莹剔透。生产采用先进的设备工艺和低温储藏保鲜技术,保持了大米的营养成分。出品的大米口感纯正、营养丰富。

今年,乐惠米业公司又优化了运输环节,首次向铁路部门申请引入了散粮专列,有别于普通的粮车,散粮专列不仅能最大程度保证大米在运输途中品质不发生变化,在时间上也只需四天就可以到达上海,比以往要快了一倍,逐步提高粮食流通“四散化”水平,促进节粮减损。

作为“上海老字号”、老品牌,乐惠米业公司自上个世纪 90 年初推出不淘洗米以来,一直以“为百姓打造粮油精品”为宗旨,把产品质量和食品安全视作企业的生命线,致力于建立从原粮种植、收储、加工到销售全流程、全方位的质量管理体系,打造大米产业链布局,先后通过 ISO9001 质量管理体系认证,ISO22000 食品安全管理体系认证,建立了大米质量追溯体系。粮油的收购、生产加工、产品质量等信息在电脑中都有详细的记录,一旦出现质量问题,可以做到“可追踪、可追溯、可追究”。

在此提醒消费者购买的时候,认准“乐惠”品牌和“上海东北虎林粮源收储基地”字样,每一包大米的产品质量都由农业保险公司承保。新

粮上市期间,乐惠虎林新大米包装袋上,加印了“新粮”标志和“3 个百分百”的品质承诺标贴,即 100% 当季新米、100% 新鲜直达、100% 放心品质。买乐惠大米,就是买放心。

为了感谢广大消费者对乐惠品牌的信任与呵护,乐惠米业公司开展了“品乐惠赢大奖,全年粮油送到

家”的刮卡有奖活动。凡购买加印“内附刮刮卡”的促销装,就有机会获得粮油组合产品提货券一张,价值 1200 元。

良友集团 LIANGYOU GROUP

