

好吃周刊

B27
 慈姑红烧肉
 B28
 食在奈良古都美食巡礼



本报副刊部事业发展部主编 | 总第 332 期 | 2014 年 1 月 3 日 星期五 责编:裴璐 视觉:董春洁



胡萝卜,原产于中亚、西亚一带,元代传入我国。随着其食用价值、营养价值、医学价值不断被认知,成为餐桌上不可多得的食材,现已是我国的主要的蔬菜,胡萝卜以其价廉物美和超高的性价比深得老百姓的青睐。

胡萝卜又名黄萝卜、丁香萝卜、洋花萝卜、胡芦藟金、赤珊瑚金、黄根、番萝卜。在上海人们称之为金笋,在广东人们称之为甘笋,在西北地区当地的居民称之为红萝卜……然而,最为贴切的名称应该是“平民人参”。

为什么说胡萝卜是“平民人参”呢?因为它对于老百姓来说,买得到、吃得起、味道美、营养好。

胡萝卜是胡萝卜素的优质来源,胡萝卜素是防止夜盲症和呼吸道疾病的主要营养物质。胡萝卜还含有丰富的 B 族维生素和维生素 C,具有滋润皮肤和抗衰老的作用。胡萝卜

周一菜

所含的琥珀酸钾,有降低胆固醇、防止血管硬化、降低血压的作用。

世界各国和地区中长寿的是日本人,这与他们普遍嗜食胡萝卜不无关系。

胡萝卜素是脂溶性维生素,只有在经过加油煸炒或与肉类食物同煮所做成的菜肴中,胡萝卜素才能释放出来被人体吸收。因此将胡萝卜放在食油中熬制成胡萝卜油来食用,无疑是个好招儿。胡萝卜油像蟹黄油一样,营养丰富,味道鲜美,适用范围广,可拌面、淘饭直接入口,还可以为各式菜肴的调香提味,起到四两拨千斤的作用。

以下简明扼要地介绍胡萝卜油的制作方法(初学者,可以先试着做缩小版的胡萝卜

胡萝卜油

文 / 李兴福

油,即原料的用量同比例减少):

1 原料:胡萝卜 1500 克,精制油 750 毫升,小开洋(虾米)50 克,香葱白 50 克,姜末 20 克,盐、味精各适量(根据自己的口味来调配)。

2 制作方法:胡萝卜洗净,刮去表皮,一切两段,入水锅(锅中的水以淹没胡萝卜为度)大火煮开转小火煮 10 分钟,煮酥烂。待胡萝卜酥软后捞出,沥干水分,斩成泥状(若使用粉碎机操作则更加便捷)。小开洋放入温水中泡软洗净沥干水分,斩成细末。葱姜洗净,切成葱花细姜末。炒锅上火,待锅热后,放入 500 毫升精制油,待油温升至 5-6 成热,将小开洋末、葱花姜末轻轻置入油锅内推炒约 30 秒,再放入胡萝卜泥及盐,用中火熬,并不断

地推 4-5 分钟,待胡萝卜泥出现浓稠状,再加入 250 毫升精制油断续推炒,待胡萝卜泥和油浑然一体,油色明亮,香味浓郁,并有小气泡出现,说明胡萝卜泥中的水分少了,胡萝卜油的制作到位了,即下味精拌匀,待冷却后,装入密封的大口玻璃瓶子中,随时即可食用,用毕后放入冰箱冷藏保存。瓶子底是胡萝卜泥酱,上面要有一层胡油,食用时连胡萝卜泥和油一起用。

3 胡萝卜油的特点及食用常识:色泽金黄,香味浓郁,鲜滑爽口。

在夏季可用作拌冷面、拌冷馄饨、拌凉拌菜,其他季节可用作炒菜、汤菜和姜之类的调香提味,一般以 50 克胡萝卜油的量为宜。可烹制一盆菜肴 4-5 人享用。需要注意的是,放入酱油的菜品慎用胡萝卜油。胡油鲜香味浓郁。营养丰富最适老少人群食用。

正宗法国红葡萄酒,原装进口,3 折供应! 省钱 70%! 只有 500 个名额!

惊爆:法国原装进口红葡萄酒,3 折供应,省钱 70%!

近日,知名法国葡萄酒品牌“翠图庄园”突然宣布:启动“中国大陆直销”新模式,砍掉所有中间环节,从翠图酒庄直接到中国消费者的酒杯,把层层代理和流通中的巨大利润,以及省出的店面费、水电费等,全部还给消费者,以市场价三分之一的价格供应——翠图红葡萄酒系列! 每瓶能省钱 70%!

3 大保证,让上海消费者吃上定心丸

1. 保证 100%原装进口:每一瓶红葡萄酒,均原瓶原装,全来自法国波尔多地区翠图庄园! 假一罚十!

2. 保证 100%手工采摘、酿制:所售每一瓶红酒,均为手工采摘的最优质葡萄酿制而成!

3. 保证 100%无理由退换货:无论任何原因,您不要了,只要非人为损坏,7 天包退、15 天包换!

揭秘:一向以珍贵、昂贵著称的法国原装进口红酒,为何以如此低价销售呢——

近日,翠图庄园 2013 上市发布会上,翠图庄园在中国的唯一运营商上海习海酒业负责人说:“本次特价体验活动,就是要砍掉中间环节,从法国翠图庄园直接到中国消费者的酒杯,把层层代理和流通中的利润和费用,全部返还消费者! 我们希望选择 500 人去体验,每个喝过的人都会主动宣传,要不了多久,翠图庄园的红酒就会有很多人知道! 这是翠图庄园的上市体验活动,以后不可能有这种机会了!”

葡萄酒职业品酒人士林福海:翠图庄园红葡萄酒像山中清新的空气一样让人兴奋!

53 岁的林福海先生,对各种葡萄酒了如指掌。说起翠图庄园葡萄酒,林先生赞叹不



已:“翠图庄园葡萄酒的配方和制作工艺都是从父亲到儿子一代一代传下来的。全世界只有三个人知道这种酒充满魅力和生命力的真正秘密,酒香浓郁舒适,轻轻尝一口,你就会发现,它像山中清新的空气一样让人兴奋!”

作为一名职业品酒师,林先生参观过 3 次翠图庄园:“翠图庄园位于法国波尔多地区的一家小镇上,那里种满了玫瑰花,人们保留着香甜美酒的自制方法。他们保持着从容平和的生活节奏,用波尔多最优质的新鲜葡萄,酿制出了全波尔多最好的葡萄酒!”

说起这次的体验价,林先生吃了一惊:“这么好的酒,这么便宜的价格,真令人难以置信! 我从未想到这么好的酒会这么便宜!”

●消费提示:省钱 70%——您“出手”的

最佳时机! 仅限 500 人!

即日起开始预订,货到付款! 预订专线: 021-20960999、18016026979

●注意:您没有任何风险和责任,如果您改变主意,可以随时退订!

●记住:翠图庄园的品质是有担保的——

●郑重承诺:7 天包退、15 天包换,假一罚十!

另外:为方便团购,厂家可派车送货上门!

产品名称	等级	原零售 价(元)	现厂家直 销价(元)	规格(件)
翠图天使	IGP	178.00	53.00	750ML*12
翠图尊贵	AOP	286.00	85.00	750ML*12
翠图铂金	AOP	668.00	200.00	750ML*12