

好吃周刊



新民好吃微信订阅

本报专刊部主编 | 总第448期 | 2016年6月2日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



现在,端午节除了吃粽子、挂菖蒲、赛龙舟、吃杨梅外,传统的洗艾浴、斗蛋等端午习俗已渐渐被人们遗忘了。申城市民在粽香飘来时,都会有滋有味地回味老上海的端午习俗。谚语道:“立夏胸挂蛋,孩子不疳夏”。中华老字号、上海百年老店梅龙镇酒家今年首次推出让你带回家的特色“粉蒸肉粽子”外,还推出手工制作的“彩色网袋”,装个咸蛋让孩子们挂在胸前玩“斗蛋”。

图文 / 种楠

周一菜

椰汁燕窝

文 / 李兴福

有几种常见燕窝,如泰国洞燕——燕盏,色泽浅黄,特点是滑且形状较厚,丝条紧密,一头圆大,尾部小又尖长。这种燕盏的特点是耐火,炖一个半小时再放冰糖,香甜之气味袭人。



旺气蒸一个小时,放冰糖,溶化后,将椰汁加入燕窝内蒸20分钟即成。可分10-12位食用。

三、特点:色泽银白,清香甘甜,美味可口。此甜品为公馆点心甜品,是营养丰富的高档饮品,具有解热、祛暑、止吐、去湿、消肿之功效,对肝火旺盛胃肠积热、口干舌燥均具有疗效。

友情提示:如无新鲜椰汁,购椰粉或听装椰汁皆可。家中上笼蒸无条件,可用小火炖一个小时,但水要多放一点,炖好后再加冰糖和椰汁即成。

一、原料:干燕盏20克(3-4只燕盏),冰糖200克,椰汁200-300克,清水300-400克。

二、制作方法:将干燕盏放进冷水泡4-5个小时,漂清燕窝羽毛和杂质,捞出,再放进开水盆内泡一个小时,捞出,放进蒸盆内加开水300-400克,用保鲜纸封盆口,上笼用旺火

五粮液“耀世之旅”全球文化巡展闪耀绽放上海

5月25日,主题为“百年世博 荣耀绽放”的五粮液“耀世之旅”全球文化巡展活动在上海举行。来自华东地区企事业单位、高校、文化界、媒体界以及商界等近300名知名人士齐聚一堂,一起回顾五粮液百年世博之路,共话中国白酒的历史与未来。

据了解,本次巡展活动在国内共设成都、郑州、北京等7站,此次上海站为第二站。现场活动主要包括文化品鉴、文化论坛、美酒品鉴三大板块,从白酒文化的传承到发展,聚焦文化与品牌内涵,携手众位文化名人,呈现了一场文化气息浓厚的美酒盛宴。

在文化品鉴活动中,现场展示了数十幅书画名家的艺术作品。

知名学者作家易中天先生做了《酒与中国文化》的主题演讲,从汉字“酒”的演化看



酒、酒与人际关系、中国人饮酒的座次礼仪等角度,侃侃而谈酒与中国文化的故事,让现场嘉宾感受到了中国酒文化的博大精深。

经济学家马光远先生与中国白酒专家马勇先生在文化论坛现场,就白酒发展的问题展开对话。他们认为,中国白酒要有文化自信,以著名品牌的白酒作为中国酒文化的传播大使,把精神层面的东西传播出去,让全球都了解。

大米的营养都在胚芽里 吃羽东胚芽米,过健康端午节



大米是中国人的主食。可是,吃了这么多年大米,您知道大米的营养都在哪里,您吃过胚芽米吗?

研究表明,一粒米中80%的营养在胚芽中。可是,我们平时所食用的大米,因为加工和储藏的技术局限,使得大米中最具营养和活性的胚芽部分损失了。新鲜的胚芽米富含精白米所缺乏的蛋白质、多种维生素和人体所必须的微量元素,如维生素B1、B2、维生素E、维生素A、烟酸、叶酸,矿物质锌、镁、铁、磷、硒,以及植物性脂肪、纤维醇等。

陕西羽东科技股份有限公司是国内稻谷深加工生产龙头企业,固定资产1.5亿元,公司引进国际先进技术,率先建成国内规模化胚芽米生产线和国际先进的医药级γ-氨基丁酸大米生产线,主要产品是羽东胚芽米、羽东富硒胚芽米和羽东γ-氨基丁酸米。

羽东公司的种植基地位于东北,所有的大米都是生长期长达178天的一季稻,由于生长周期长、昼夜温差大,使得大米中的胚芽能够完好保存。在加工过程中,羽东胚芽米采用的立式风磨工艺和传统的对辊式加工不同,引进国际先进技术,冷加工、冷储藏、冷运输,使得大米中的胚芽

保存率达到92%,通过农业部谷物及制品质量监督检测中心的检测,获得中国质量认证中心的《有机产品认证证书》。

胚芽米的食用方法:胚芽米结构紧实,建议加水量为胚芽米体积的1.3-1.7倍;冲洗或淘洗一遍即可;煮前浸泡10-15分钟,“唤醒”胚芽;煮熟后不要立即开盖,再闷15-20分钟香气更浓。

销售地址

■ 百姓领购网控江导购店(控江路1179弄11号)

电话:021-60480823

■ 百姓领购网大华导购店(新沪路1168号A108,近大华路)

电话:021-60547152

■ 马德堡台湾食品超市(龙茗路2131号,近漕宝路)

■ 马德堡台湾食品超市(河南南路549号,近复兴东路)

■ 江杨北路98号粮油一区48号

电话:13761908387

咨询热线:17301633991(尹小姐)

