

我的早点

早餐点心方便做

萝卜丝烤饼

主料:白萝卜、面粉。调料:葱花、盐、黑胡椒粉、食用油。将萝卜加工成丝状,加入面粉及调料后,用温水调成接近薄糊状(稠状偏稀),醒10分钟左右。烤盘内涂上一层薄油后,将萝卜丝糊倒入烤盘内。烤箱预热10分钟后,放入烤盘,250 摄氏度烤10分钟后,改为200 摄氏度再烤5 分钟即可出炉装盘。

自制菠菜年糕

主料:糯米粉、菠菜。配料:泡打粉、橙粉、白糖适量。菠菜洗净,用食品粉碎机加工成菜汁备用(不用粉碎机,用手直接挤菜汁也可),将糯米粉中加入泡打粉、橙粉、白糖,充分搅匀后,均匀地加入温水及菠菜汁后, 揉匀并醒10 分钟,装盘上笼,大火蒸 20 分钟出锅。待年糕渐凉后,用刀切厚片,即可食用,或油煎也可。

自制荔枝香千层饼

主料:小香葱、高筋面粉。调料:盐、食用油、黑胡椒粉、花椒粉。将小香葱洗净切碎未备用, 面粉里加入适量盐,用温水和面后,醒发 20 分钟,待面团充分醒发后,反复揉捏并擀成大张薄皮, 在面皮上用油刷均匀地刷一层油后,撒上香葱末,细细卷起,做成小圆饼,再擀成多层薄饼状,烤箱预热后,先在烤盘内刷一层油,将薄饼整齐地码在烤盘中,饼面再刷一层油,将烤箱温度调至 200 摄氏度, 时间 10 分钟,10 分钟后,取出烤盘,将饼翻面,温度 150 摄氏度,时间 5 分钟,继续烤制后,即可出箱,切成三角形装盘食用。

食神会

大厨煮干丝

文 / 张凌云

上汤干丝是扬州菜中的一道名菜,又称“鸡火煮干丝”,鸡丝、火腿丝必不可少。不过,要论口感和用料的适配程度,老家的大煮干丝似乎更为出色。里下河水乡一带,因地缘相近,人缘相亲,饮食文化难免不受扬州的影响,许多菜便是扬州菜系的变种或改良,而大煮干丝,则堪为青出于蓝而胜于蓝的代表。譬如主料,最佳选择不是豆腐干,而是百叶,因百叶更为皮薄,口感更醇厚。至于配料,通常以大蒜或药芹为主,并佐以木耳、牛肉、香肠、小虾、香菜等,底汤一般以鸡汤搭配。大煮干丝,顾名思义,重在一个煮字。把百叶细细切碎,大蒜或药芹切成小段,再放入木耳等一起放锅里煮。底汤当然是鸡汤兑水。关键在于掌握好火候,既不能太急,那样大蒜什么的会不熟,也不能太老,老了就烂了,失去了原有的本味,只有恰到好处,才能清脆鲜嫩,色香味俱全。自小便对大煮干丝情有独钟。小时候在兴化老家,大煮干丝是一道极为隆重的大菜,一般非得过年才有,即使是现在,除了过年或是喜事宴会,平时也难得吃到大煮干丝的。大煮干丝最大的妙处在于就茶。苏中地区最喜早茶,而在乡下,茶点倒也简单,最重要的莫过于两样,一为大煮干丝,另一为蜜饯生姜,其他花生米芝麻糖各种糕点都在其次。泡上一壶浓茶,只需就着大煮干丝和蜜饯生姜,就可以道遍一个上午。茶性苦,大煮干丝鲜美,生姜甜且辣,三者食性互补水乳交融,实得人生三味。其实在老家一带,干丝还有一种做法,称为烫干丝,与

文火慢煮不同,烫干丝追求的是速度。将刚煮开的沸水对着百叶大蒜等一阵猛浇,烫熟了即可。如果说煮干丝重在格调,有君子之风,那么烫干丝就重在效率,有武夫气概。烫干丝的口味与煮干丝也有差别,究竟来得生涩了些,这便需要多加酱油麻油醋加以弥补,浓墨重彩是它的特色,不如大煮干丝那般清秀俊朗。不过烫干丝也有好处,因为程序简便,不太讲究的人家喜欢用之,食材更简化到百叶和大蒜为主,其他配料很少,因成本便宜,所以数量充足,可以大快朵颐,不像大煮干丝精细,吃起来也未免秀气。印象中,大煮干丝就是一家常菜,自家做食的。去年到泰州老街,品尝店里干丝,应该说用料做法都还比较精细,但离想象中的还有距离。至于扬州干丝,一般饭店里都有,可惜我吃过的食材做法都极为简单,仅仅有个空名。也许是我孤陋寡闻了,没尝过真正意义上的大煮干丝。但转念一想,其实未必,或许原本的大煮干丝就是这样,只是自己在长期的生活习惯中,将食材和口感选择了变通而已。适合自己的就是最好的,既然如此,那么何乐而不为呢?注:最早是扬州干丝最为有名,后来是泰州干丝名声也不错,而在本人老家,兴化市(县级市)戴南镇,历史上隶属扬州,后来改属泰州,但大煮干丝与扬州泰州(这两家其实差不多,只是用料精细程度不同)的口味都不同,也许称为兴化干丝更合适些。

圆台面

懒主妇的蒸功夫

文 / 盛国英

老公戏称我是个“懒主妇”,因为,我们家的餐桌上常常是蒸菜做主角的。我也不能否认自己真的有点偷懒的小心思,不过,蒸菜的好处可不止方便省事,它可以保持菜的原汁、原味、原形,还能在很大程度上保持菜的营养呢。现在都流行要打造低碳生活,我觉得,蒸菜就是菜肴里的低碳菜。蒸菜省事,切切弄弄,搁点调料一蒸,就能出锅了。蒸菜也省钱,无需重油重料,更无需单独烹饪,只要随着煮饭焖粥熟,或者几道菜一起蒸就行,一点都不娇贵。我国还素有“无菜不蒸”的说法,说明蒸菜适用面极广,只要能想到的菜,大多是可以拿来蒸的。老公爱吃鱼,所以,我们家的餐桌上常有一道清蒸鱼,比如清蒸鲈鱼、清蒸带鱼、清蒸鲫鱼。只要将鱼收拾干净后,用盐和料酒腌几分钟,搁点生姜片、葱丝、酱油、黄酒、胡椒粉、白糖,再加一小勺蒸鱼豉油,起锅后再撒些葱末,这鱼就算好了。美味、清爽、不油腻,而且还营养,绝对不用担心发胖或引起

三高。女儿还小,我常给她做的是蒸蛋,有时加点银鱼丝、虾皮,有时加点肉末、菜末,黄澄澄的一碗,香气扑鼻,是她的最爱。我自己就特别喜欢蒸一些时令蔬菜吃。前段时间,我常做蒸丝瓜。丝瓜刮去外皮,切成3 厘米的块,用小刀在一头挖个浅坑。将蒜头刺成蒜蓉,用少许热油翻炒一下,加少许盐、白糖和鸡精,然后酿入丝瓜坑里,隔水蒸几分钟就可以出锅了。很简单,但口感香嫩爽口。而且对女人来说,丝瓜还有润肤美容增白的作用呢。还有蒸芋艿,切成片的芋艿加调料加一些水蒸熟,待掀盖时掐几段小葱拌一下,连汤一起拌饭吃,滑滑嫩嫩的,极易下饭。蒸茄子,茄子洗净撕块装盘。准备酱汁:用酱油、豆瓣酱、油、鸡精、少许水调和。然后,两样一同放入锅内蒸。出锅后,将茄子挤干水,用酱汁一拌,蒸茄子就完成了,简单又美味。我想,于简简单单、随心所欲中吃出一份属于家的温暖与美味来,这便是我这个懒主妇的蒸功夫了。

药膳房

食疗治咳嗽

萝卜胡椒止咳祛痰涎

萝卜1个,白胡椒5粒,生姜3片,陈皮1片,加水共煎30分钟,日饮汤2次。下气消痰。治咳嗽痰多。

豆腐糖止咳化痰平喘

豆腐500克,红糖、白糖各100克。把豆腐当中挖一窝,纳入红、白糖,放入碗内隔水煮30分钟。一次吃完,连服4次。清热、生津、润燥。治咳嗽痰喘。

玉米须橘皮治咳嗽

玉米须、橘皮各适量。共加水煎,日服2次,止咳化痰。治风寒咳嗽,痰多。

萝卜猪肺止咳汤

萝卜1个,猪肺1个,杏仁15克,加水共煮1小时,吃肉饮汤。清热化痰,止咳平喘。治久咳不止,痰多气促。

芝麻冰糖水治夜咳

生芝麻15克,冰糖10克。芝麻与冰糖共放碗中,开水冲饮。润肺、生津。治夜咳不止,咳嗽无痰。注:芝麻1把,生姜50克,共捣烂煮汁服,亦有上述疗效。

香油炒羊肝治久咳

羊肝60克,香油30克,盐少许。将羊肝切片,锅内放入香油至八成热,下羊肝及盐翻炒即成。润肺止咳。治久咳不止。王永兰

本版绘图:茜洋

苏州采芝斋糖果产品介绍

明《吴门表隐》有:“谢家糖,俗称粽子糖,在洙泗巷口,明末谢云山创始。”清同治九年,苏州采芝斋第一代店主金荫芝,在观前街72号门口摆摊,恢复生产谢家糖、粽子糖,并在此基础上发展出了苏式糖果。清光绪十年,苏州采芝斋糖果店在观前街72号正式开业,专营糖果、炒货、蜜饯等苏帮食品。各类糖果均佐以瓜仁、松仁、桃仁、学生仁、芝麻仁、南枣、桂圆等珍贵并富有药理作用的果品、果料为辅料,产品讲究营养,精工细作,色香味形均有独特之处。苏州采芝斋生产的糖果,品种繁多,门类齐全,已成为我国糖果行业的魁首而闻名于世,至今企业档案保存着120多种产品的配方、工艺资料。苏式糖果的主要特点是选料讲究、工艺独特、食用安全、营养丰富,以其工艺特性大致可分为:脆性糖类、软性糖类、砂性糖类、特性糖类四种。苏式糖果营养丰富,且风味独特。脆性糖类,色

泽金黄,造型美观,透明坚实,松脆香甜,晶莹夺目,鲜肥适口,齿嚼食用更为可口。软性糖类,色泽鲜艳,透明度高,食不粘牙,肥润柔软,余香绕口。砂性糖类,色彩洁白,颗粒大小均匀,互不粘连,保持原有果料状,口味清香甜美,肥而不膩,风味隽永,表面略带光亮。特性糖类,色泽鲜艳,入口香味浓郁,甜糯肥香。采芝斋苏式糖果,选料讲究,采用天然植物果脯料,据《本草纲目》记载,它所使用的果糖药效,是药食同源的食品。并且,在生产中不采用化学合成的添加剂,工艺独特,食用安全可靠。例如苏州采芝斋生产的苏式糖果与西式糖果的制作工艺有着本质的区别,而采芝斋的脆性类苏式糖果是在熬煮过程中自然形成金黄色泽和焦糖香味,不需要添加任何色素和香料。只采用常压熬糖的制作工艺,熬煮后的糖浆流动性大,透明度高,可以与加入的果料融为一体,均匀分布,透明地呈现所用的果料。热线电话:0512-67276198, 65223388 网购:shop34802010.taobao.com 地址:苏州市观前街91号

口臭口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热,出现口干、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热,气郁化火,火灼伤津液,使津液代谢失常,即中医常见的阴液(血、精、津液)亏虚(损),即胃液、肠液、唾液等腺体内分泌障碍或不足,产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口臭、肠燥便秘,加重身体对糖脂等营养消化吸收的压力,危害脏腑健康。所以长期口臭口干,应及时加以治疗。治疗关键在于滋阴生津,清热泻火,行气消积三管齐下:改善津液代谢,即唾液、胃液、肠液等腺体内分泌功能,

阴液充裕可以滋养脏腑;清热泻火可排除虚火内热;行气消积,使气机顺畅,疏肝解郁,加强消化功能。患者可选用养阴口香合剂。养阴口香合剂贵阳名牌,国药准字专利产品,精选贵州鲜品金银石斛:善补阴虚,补五脏,强阴益津。配以12味地道药材,每次30ml,量足药好。治疗口臭口干、口腔溃疡、牙龈肿痛(牙周炎)、肠燥便秘、胃灼热痛等效果良好。有糖尿病异常者代谢功能患者可按说明书使用。建议患者按疗程使用,调整生活习惯,效果更佳。“养阴口香合剂”(OTC)贵州万顺堂生产,全市各大药

房有售。批准文号:国药准字z20025095 黔药广审(文)2013040040号 上海备案号:2013年4月8日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:62041665

天喔品牌粽

佳享一品 情深意粽

天喔集团 荣誉出品

天喔一品粽，端午馈赠首选

又到端阳，粽艾飘香，赛龙舟，悬艾叶。粽子是端午节的节日食品，天喔一品粽今年精心推出“如意丰”、“尚便福”、“至臻禧”三款臻选礼盒，以各具风格的粽子搭配来满足不同消费者的需求。天喔一品粽，选料上乘，口味独特，是端午过节送礼的首选佳品。

“佳享一品 情深意粽”，天喔一品粽倾情奉献的三款礼盒，作为端午馈赠五星级佳品，让您与您的亲朋好友尽享佳节的欢悦与情浓！恰逢佳节之时，一份天喔一品粽，一份节日的问候！

团购热线: (021)-61923111

天喔集团

BakeryChina

世界烘焙行业的大市场

Global Market of Baking Industry

2013第十六届中国国际焙烤展览会

2013 the 16th International Bakery Exhibition of China

专业、专注、专心

时间: 2013年5月20-22日

DATE: May 20-22, 2013

地点: 上海新国际博览中心

VENUE: Shanghai New International Expo Centre

主办单位ORGANIZED BY:

中国焙烤食品糖制品工业协会

CHINA ASSOCIATION OF BAKERY & CONFECTIONERY INDUSTRY

海外合作OVERSEAS COOPERATION:

德国中央焙烤协会 德国慕尼黑手工工业展览会有限公司

电话: 010-63430880 /63430990 传真: 63430660

网址: www.cnbakery.com E-mail: cnbakery@163.com

您的冬虫夏草买得物有所值吗?

冬虫夏草是一种药食两用的中草药,由于其保健功效良好,所以近年来已为大众和患者所优先选择的高级补品。因此,其价格呈逐年升高之势。

面对价格昂贵的冬虫夏草市场,相信很多大众都有种种担心,花了大价钱买回来的冬虫夏草真的物有所值吗?就现今混乱的虫草市场而言,也的确存在很多的猫腻。因此,学习鉴别冬虫夏草真假与优劣成为了广大冬虫夏草买家的一门必修课。目前市场上主要存在的不良行为有:

(1)以假乱真:用亚香棒虫草、凉山虫草、蛹虫草、地蚕等当成冬虫夏草来出售;

(2)掺假造假:在冬虫夏草的体内插入铅丝、铜丝等,水打湿润增重,更甚者用面粉、赋形剂、黏合剂、色素等加工制造假冬虫夏草。

(3)混淆产地:同样是纯天然的冬虫夏草,产地不同价格差异十分明显。所以,有以低价产地替代高价产地虫草。

(4)以次充好:冬虫夏草按采收次序分为头草、二草、三草,以头草质量最好,其次是二草,三草就较低价值了。冬虫夏草中混入较多的三草也是比较常见的。

为了帮助广大消费者认清自己所买的虫草到底是不是物有所值?上海科院药房的专业人士将免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别以及各类相关咨询,请电话预约。

咨询预约热线:021-64311772/34010789 (上海科院药房)

地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)

南汇8424西瓜品牌

合作联社今夏首次推出

刷二维码可辨真伪查品质

用指甲掐一下就会“爆”开来的爽脆瓜皮,汁水清甜的红瓤黑籽,吃一口甜到心里的好感觉,共同组成了上海本地著名南汇8424西瓜的三大显著特点。它不仅深受上海本地消费者喜欢,更远销长三角等地,打响上海优质农产品的品牌。一分钱一分货,街头小贩以每斤一两元钱低价销售的所谓“8424西瓜”可不是正宗8424,实际上,受地域限制,8424西瓜只占全市西瓜总产量的1/3。为杜绝假冒,浦东新区农协会品牌专业委员会今夏首次推出“南汇8424西瓜”品牌商标,并在5月起上市的“南汇8424西瓜”上贴防伪二维码“身份证”。

西瓜有很多品种,8424美名何以得来?据浦东农协会品牌专业委员会负责人介绍,这得感谢“南汇8424西瓜之母”吴明珠教授。1984年,中国工程院院士吴明珠教授从众多品种中筛选出第24品系,故定名8424。南汇沿海地区昼夜温差大,土壤呈沙性,将其优点发扬光大,“南汇8424西瓜”迅速成为上海当家西瓜,屡获第二届中国农博会金奖、全国南方西瓜早熟品种评比一等奖等殊荣。

目前,浦东种植“南汇8424西瓜”5万余亩,年产量12.5万余吨。因为它味道佳,牌子响,瓜摊几乎都会打出“南汇8424西瓜”招牌,其中不乏“李鬼”。为保护品牌声誉和消费者权益,由浦东农协会品牌专委会牵头,上海田博瓜果专业合作社、上海桃咏桃业专业合作社、上海南汇瓜果有限公司等12家生产“南汇8424西瓜”的龙头企业携手组建“南汇8424西瓜”品牌合作联社,共同使用“南汇8424西瓜”注册商标。12家成员单位实行“三个企业联盟标

想品尝优质品牌的南汇8424西瓜吗?

今夏,南汇8424西瓜采用生产基地直销和特约经销两种方式销售,消费者可直接联系12家生产基地和10家特约经销商,也可联系展示展销中心(地址:浦东新区惠南镇听悦路639号,热线电话:4008-215-822、4008-218-777)。上海市区两家特约经销商地址分别为:静安区泰兴路398号,杨浦区国康路46弄同济科技大厦二楼。上海食品一店,麦德龙(普陀店、浦东店、虹口店)。也可登录浦东农协会官网查询,网址:www.pdnxh.com