

煮妇经
红酒喝不完
保存有招数

红酒如一天之内喝不完,可采取以下方法进行保存。
存放位置:选择阴凉避光处。
存放时间:若要延长保存时间,开瓶后,应该先用抽气筒,抽走瓶中的空气,再塞回木塞子,将瓶身直立,置于阴凉通风处。
换瓶保存:可以将大瓶酒倒入小瓶中,尽量倒满,然后用软木塞堵住瓶口。这样就能减少瓶中的氧气,延缓红酒的氧化时间。因此,建议把没喝完的红酒分装成小瓶,每瓶尽快喝完。
红酒保存温度:储存红酒的最佳温度是10℃~15℃。若保存在超过25℃的环境下,红酒会失去细腻的口感,更有甚者,喝上去像被煮过一样。若温度过低,葡萄酒也会膨胀,出现酒液外溢、软木塞被推出瓶口等现象,造成葡萄酒被氧化、细菌滋生。文/王玉兰



圆台面

广东“罗汉斋”

文/卫娟

老上海的广东人家,过年,都会按照家乡习惯,煮一大份看家菜,那就是人人皆知的“罗汉斋”。
居家的罗汉斋,随着地理环境的变化和时代的变迁,其中的食材也有所变更,慢慢带上了江南特色。譬如,发菜(干货,似发丝,又谐音“发财”),因现在较少,故人们用无锡油面筋增味添香,甚至还可以加些新鲜香菇,以增加爽口感,十分好吃。

既然是斋,就不会有一点点荤腥。它的最大特色,是用红腐乳汁作调料,做出的菜肴,色泽红润,味道独特,百吃不厌,所用食材也极为普通。

备:小红枣、白果各两把,花生、莲子各一把,洗净煮熟待用。红枣花生不易煮透,应先煮。水发木耳两把,小冬菇一小把(冬菇不宜多放,因为味道太浓,反而会破坏这份菜肴的原味)。木耳煮软、冬菇发好煮熟待用。大白菜(黄芽菜)一大棵,切去下半菜叶部分不要,留上半菜帮部分,顺菜帮竖切成1.5寸长小条待用。腐竹两条,泡软切成1.5寸小条煮熟待用(过去的广东土产店里有用南乳汁制成的厚厚甜甜又软软的腐竹片卖)。龙口粉丝两小扎,开水泡软待用。新鲜香菇一盒(超市有卖),剪去老根部分备用。无锡油面筋一袋,沸水泡一下,压去油水待用。红腐乳汁一瓶(超市有卖),备用。

烧煮过程极为简单:

1. 象征性地起个油锅(即放极少油),将煮熟的红枣、花生、白果、莲子倒入翻炒。
2. 将木耳、冬菇、腐竹倒在一起翻炒。随即不断徐徐倒入腐乳汁和沸水烧

- 滚,不能让汤汁烧干,沸水要沿锅边一圈徐徐倒入。
3. 下大白菜梗、针菇,继续加腐乳汁来调味。
4. 下油面筋,此时锅中水分极易被吸干,需继续加腐乳汁和沸水翻炒。这份菜的咸淡基本由腐乳汁调制。
5. 下粉丝。此时锅内食材丰富,须不断徐徐加沸水翻炒,使腐乳汁渗透各种食材。
6. 试味,根据口味看是否要加点盐。最后撒鸡精和些许绵白糖吊味,再淋芝麻香油,即可装盆。

上桌时最好用深的大鱼盆装。此菜没有油腻,老少皆宜。这份菜如果一次吃不完,可先盛入砂锅,进冰箱,随后吃多少盛多少出来加热食用,存放二三天没问题。

家庭菜谱

西班牙香肠酥饼

在面板上把250克面团擀成薄片,用圆切刀切成16个7.5厘米的小圆饼。把烤箱加热到230℃,把香肠和奶酪放在碗里。取一片面皮在手心里,填上香肠馅,包成饺子状;重复制作16个饺子。把这些包好的饺子放在烤盘上,刷上鸡蛋液,稍微撒一点辣椒粉。把香肠饺子放在烤箱里烤12分钟,直到面皮金黄酥脆,食用时撒一些辣椒粉。

文/姜涛

食神会

汤的位置

文/陆家仕

在传统的烹饪中,做汤、用汤既是衡量厨艺的一个重要标志,也是判断食物美味的心得与本事。
过去烧菜,是没有味精、鸡精之类的,鲜味全靠汤。好的高汤,除了好的原料外,还要一定的火候、时间、滤清等一整套环节,缺一不可。如今做高档菜,厨师一定要用高汤。平庸的厨师不会做汤,只会用味精调味。真正的名厨料理,是很少使用味精的,而是懂得用高汤来调理食物。

在厨师界有一句名言,就是“唱戏的腔,厨子的汤”。由此可见,一个上级别的厨师所要展示的烹饪技艺多半会泡在汤里。
有人说,汤菜在任何菜系里,都堪称名厨烹饪的美食“力作”,特别是煲制中的汤,更是各种原料的营养成分得到充分渗透的极致。此外,高汤还是传统的高档滋补品。那些偏爱食补的人特别强调说,“饭后一碗汤,不用找药方”,汤补是食补的最好方法。
高汤,也称“上汤”,是“汤中之汤”的意思,就是利用水煮的方法,把食物的精华提炼出来。但在厨艺中,高汤所以存在的重要意义,并不在于它是汤,而是在于它含有食物美味的精华,在烹饪中可以拿来调味。比如炒菜,加一点高汤,美味加倍;比如煮饭,加高汤去煮,会别有一番丰盛滋味;比如煮汤,以高汤作汤底,味道就是比白开水煮的汤多了一份香醇。这样的高汤,才是厨师们重视

的原因所在。
中国菜有五味、五色和五香之说,汤的“五味”重五味与五香,与其他菜肴兼五色不能同日而语。对汤而言,讲究的是“五味调和”,包含着两层意思:一是每一种高汤应有自己的独特风味;二是高汤技术离不开物料的熬制,有时还要增加一些调味品,以适应更多的口味。
汤的“五香”,通常指烹调食物所用茴香、花椒、大料、桂皮、丁香等五种主要香料,即茴香类调味品。它的功能是把有腥味、臊味、膻味的食品变得无异味,进而使食品清香扑鼻。福建名菜“佛跳墙”,就是因为其汤香味四溢,能使“佛闻弃禅跳墙来”而出名,可见具有香味的汤,对菜肴是何等重要。

食门槛

拔丝菜炒糖 巧用明矾和食醋

巧用明矾:做拔丝菜炒糖是关键,由于技术不熟,往往是还没下原料,糖汁已凝结成块,致使糖与原料脱离。为防止这种情况,炒糖时,可放入一粒米大小的明矾,这样可使凝结时间延长,便于裹匀主料,吃起来糖丝会拔得更长。
巧用食醋:在做拔丝菜时,往往会出现拔丝不长或拔出即断的现象,遇到这种情况,可在炒糖时放入几滴食醋,即可使拉出的糖丝延长,如掌握得好,可达数尺。
需要注意的是,投醋时一定要准确,切勿一下倒人很多,加醋太多,会形成糖稀,反拔不出丝来。
文/刘玉雯



药膳房

【黄精大米粥治脂肪肝】

取黄精15克,大米50克,陈皮2克(研末)。将黄精切细丝,冰糖适量同煮,用小火煮至米熟开花,粥稠见油,放入陈皮末,再煮片刻即可。每日1剂,早晚温服。1个月为1疗程。

【沙参红枣汤治病后不思饮食】

有些人高、低烧后已愈,但胃液未充,余热未解,不思饮食,胸膈满闷,神情不扬。遇此情况,不妨喝点沙参红枣汤。

取北沙参60克,红枣12枚(去核、劈开),用水1000毫升,煎35分钟(开锅后),余汁约600毫升,每日服3次,每次服200毫升。

注:中医有“气壮胃开”之说。上两药为壮气之药。中老年人食少纳呆者,皆可服用,以代茶饮之。

【川楝子红糖水治急性乳腺炎】

急性乳腺炎,常见于妇女产后,多为金黄色葡萄球菌感染所致。中药川楝子疏肝郁,清胃热,对金黄色葡萄球菌有抑制作用。川楝子配以红糖,可防川楝子之苦寒伤胃,又可缓解川楝子的毒性,还可温经通络。

方法:取川楝子20克,加水500毫升浸泡半小时,水煎约15分钟,去渣取汁,加入红糖50克溶化,分3次服,每日1剂。或将川楝子连皮和仁捣碎晒干,炒微黄,研细末。每次取9克,加入红糖60克,用黄酒或开水100~200毫升冲服,每日1~2次,连服2~5次可愈。治疗期间停用其他药物。

【糯米冰糖羹治夜尿过多】

取糯米120克用清水泡胀,蒸熟,拌入冰糖30克(捣碎末),再以文火蒸10分钟即可食用,每日1次,连吃1周。治疗夜尿过多效果不错。

【孩儿养胃汤治妊娠剧吐】

妊娠呕吐又称恶阻,是指妊娠早期出现的恶心、呕吐,头晕厌食,甚至食入即出者。对于妊娠剧烈呕吐的女性,不妨试试孩儿养胃汤。

方法:取太子参(孩儿参)、山药各15克,陈皮6克,砂仁(后下)3克,茯苓、麦冬、姜半夏、竹茹各9克,生甘草5克。水煎服,每日1剂,分2~3次内服,5日为1疗程。一般服药1~3个疗程后即可痊愈。

【胡萝卜荸荠竹叶茶治水痘】

水痘是冬春季儿童的常见多发病之一。它是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,在给患儿药物治疗的同时,配合胡萝卜荸荠竹叶茶治疗,有相得益彰之功。患儿家长不妨一试。

方法:取胡萝卜1只,荸荠10个,鲜竹叶10克。煎汤代茶饮服。不拘次数。适用于有轻度发热,皮肤及头皮出现水痘、结痂及丘疹的轻型水痘。

患儿在发热和出疹期间,要多卧床休息,多饮开水,吃容易消化、富含营养的食物,忌吃辛辣鱼腥煎炸食物。文/郭旭光

