

百味坊

「红色风暴」番茄酱

文／孔明珠



番茄被誉为“水果型蔬菜”，以前有洋红番茄、大红番茄之分，前者为舶来品种，后者为本地品种，现在又多了叫“圣女果”，微型的，红黄都有，小蜡烛似的可爱。番茄生熟吃都行，它备受青睐的原因主要是富含叫“番茄红素”的天然色素，这种类胡萝卜素，抗氧化能力特别强，能防衰老、抗癌。

记得有份风靡一时的健康菜单，第一个就是番茄炒蛋。我看后哈哈大笑，番茄炒蛋真是深入人心，当小学生了，第一个要学的菜就是它。而茄汁鲳鱼、茄汁肉片都是妈妈哄小孩子最容易成功的菜。

梅林牌罐装番茄酱曾经一统天下，有大小中规格，红艳艳的包装。做茄汁肉片，把肉片用细盐、料酒、生粉拌匀后，下油锅一炒即盛起，余油中倒入番茄酱炒开，略加一些白糖，然后把肉片放下去一拌就好。甜酸酱沾满肉片，嫩嫩的很好吃。做茄汁鲳鱼，鲳鱼用细盐略腌，油里两面煎一下去腥（大鱼不容易熟可以入微波炉加热），余油炒匀番茄酱，放些豌豆、玉米、胡萝卜丁，成羹状，浇在鲳鱼上面。

番茄酱是粤菜中不可缺少的调料。古老肉、松鼠黄鱼主要靠茄汁。有一道著名的菊花鲈鱼吃起来更方便。鲈鱼去骨后在鱼肉皮那面削花，削得深一点，然后拍生粉，下油锅炸松脆了。茄汁里放些松仁勾芡，浇上鱼块。

番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，具有浓郁的番茄风味，味淡，有点酸，因没加调味剂，做菜时需要自己根据口味调，喜甜的加糖，喜咸的加盐。为鱼肉等菜肴加色、添酸、助鲜、增香。

味界趣事

“菜中皇后”话洋葱

文／张美英

19世纪，相传法国拿破仑在滑铁卢吃了败仗，撤退要靠大量马匹驮载武器，那时连日阴雨，军队疲劳不堪，更糟糕的



是战马纷纷病倒在途中，马队指挥者只得无奈地将马匹牵进乡村旅店，小店不能容尽所有战马，就将剩下的马赶到食堂储藏室。第二天，不想奇迹发生。储藏室的病马能站立了，喂的豆类也吃尽了。原来，久疲的战马都患上了心脏病，吃了地上的洋葱头，居然痊愈了。

洋葱是很价廉平凡的蔬菜，洋葱炒牛肉丝美味可口，但人们不喜欢它的味道，所以购食者少。但在欧洲，洋葱有“菜中皇后”的美称，比如“罗宋汤”不能少放洋葱，因为洋葱有治心血管疾病的药效。

洋葱内含丰富的磷钙，并有多种维生素，这些元素有益于人体结构组织及关节系统；洋葱更含二烯丙基和二硫化物，以及能激活血溶纤维蛋白质成分，能起舒张血管的功效。因此，每周吃两次洋葱，能改善大脑供血、消除心理紧张状态，预防肌体细胞和大脑神经细胞的衰老状态。

又据美国得克萨斯州大学研究，认为洋葱含有杀伤多种病菌及抗血管硬化、名为“栎皮黄素”的化学物质，还可起到抗癌作用。

研究还发现，洋葱对胃癌有特别预防作用，经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃的人减少25%。

近日，国内低糖调味品领域出现重大突破，一种名为元贞的新型蔗糖替代品，在全国各大市场悄然上市。实现了味觉享受与健康身体的完美结合。专家评价此产品的诞生在调味品领域具有革命性意义。

世界卫生组织(WHO)的调查显示，多吃糖比吸烟危害更大。但糖是日常生活中不可缺少的调味品，因此在保证口味的前提下降低糖摄入量，已经成为食品领域的世界性课题。

据了解，这种新型的蔗糖替代产品由老牌调味品企业上海川崎食品有限公司研制，一上市就深受广大消费者喜爱。元贞D砂糖、元贞D糖等低热量、高营养的元贞健康糖系列产品，是替代蔗糖的新型糖源。其中，元贞D砂糖在保持蔗糖风味的同时能降低一半的使用量，使热量降低50%，更营养，更健康；元贞D糖则是具有革命性的低糖产品，同等重量，甜度为砂糖的4倍；同等甜度，热量不到蔗糖

如何健康吃甜食——新型蔗糖替代品近日上市

文／郝赤



的8%，其产品特性可以让糖尿病患者、肥胖者、嗜甜者放心食用。

川崎营销负责人冯先生介绍：随着消费者越来越注重生活质量，保证健康与牺牲口味的矛

盾越来越突出。健康饮食的新定义应该是在保证个人口感享受的前提下保护健康。作为国内资深调味品行业领军企业，川崎在功能性调味品研发上保持了快速发

展。据说高级厨师不屑与人雷同，他高就高在拥有独门秘笈。他们自己调配高级番茄酱的步骤是：新鲜番茄煮好去皮，去籽，放入搅拌机中打碎；锅中放入橄榄油、大蒜末、洋葱丁炒至洋葱变软，放入打碎的番茄；拌炒后，放入月桂叶、兰姆酒、水、糖、盐、胡椒调味，用中火煮至汤汁变稠，取出月桂叶，番茄酱即成。

番茄沙司与番茄酱不同，瓶装，是番茄酱加糖、食盐在色拉油里炒熟的。番茄沙司有各种口味，比如甜酸型的，香辣型的。

番茄沙司的制作方法：热锅内放入橄榄油，下蒜茸和洋葱末炒香，再倒入番茄酱，掺入鲜汤，调入白糖、盐、胡椒粉，放香叶，小火将水分收干后，拣去香叶，即成番茄沙司。

由于番茄沙司使用方便，厨房里常备的人很多。做罗宋汤可放，做咖喱饭可放，蛋炒饭中放点番茄沙司口味变得更加洋化，我称之为意大利蛋炒饭。而吃面包粉炸的板鱼、鸡腿、土豆条、洋葱圈什么的，没有番茄沙司岂不大利风景。

肯德基的袋装番茄酱味道不错，一个笑话是讲上海男人的，他去趟肯德基要讨很多次免费的番茄沙司，回家挤出来装入瓶子里，每拉开冰箱看见满满一瓶子免费番茄沙司，他觉得自己很有才。另一则是我以前一女同事，搬离办公室的时候扔给我两小包“礼物”，就是抽屉里珍藏很久的肯德基番茄沙司。

美味大观

巧用蒜汁制风味鸡翅

文／章文龙

巧妙利用蒜汁，可以制出特色风味鸡翅。

先将新鲜蒜瓣洗净，榨成蒜汁备用；然后将鸡翅浸漂2—5小时，去尽血污；用干净的毛巾将鸡翅中的水分抹干；在鸡翅中放入适量的蒜汁和盐、面粉、淀粉、少许白糖、鸡精，拌匀后腌制2小时以上；最后将油烧至中温，将已处理过的鸡翅逐个放入油锅，恒温炸约6分钟后起锅即可。

利用蒜汁独有的香味，不但可增加鸡翅的营养价值，还能去除鸡翅中的血腥味，在食用时能够化解鸡翅的油膩感，具有解腻、开胃的良好功效。

据介绍，川崎已经联手国际性基因科研机构，采用基因组学对消费个体基因耐糖性、耐盐性进行取样调查，为调味品功能化研究提供科学的数据和指标。同时，川崎还组织医学专家和营养专家对传统调味品进行创新，服务于整体的健康产品规划。

元贞系列产品在大客户市场上已经引起巨大反响，大学食堂、高档糕点制作店、饮料加工等集团餐饮单位已经积极引进元贞系列产品，旨在为消费者提供更健康和更佳口味的产品。

上海食品协会副会长张城指出，中国调味品行业目前正在进入大转变、大调整和大分化时期。对于“小产品大市场”的调味品行业来说，健康将是行业未来的主题词。在倡导低糖、低盐的前提下，以川崎为代表的大品牌已经抛弃价格战，而追求产品的质优、健康，各种糖类、盐类的替代品将逐步走向市场。从技术到服务已经走在国际最前沿。



妙手点津

花椒的另类用途

文／莫志

花椒不仅是烹饪中的调味品，在日常生活中，它还有多种另类用途。

驱虫出耳：若有虫子飞入耳中而又无法取出，取花椒用油浸后，滴入耳内少许滴，虫即会自出。

呢料防蛀：只要用花椒浸水，洒几滴花椒水在呢料衣服上，用熨斗熨平，或者用纱布包点新花椒，放在衣箱、衣橱内，均可防虫蛀。

菜橱防蚁：放数十粒新鲜花椒在菜橱内，能有效防止蚂蚁进入菜橱。

大米防蛀：米放久了会有米虫蛀蚀，但只要用纱布包点新花椒，放在大米中间，就不会产生米虫。

有滋有味

厨房中啤酒的妙用

文／陈仲祥

1. 用啤酒将面粉调稀，淋在肉片或肉丝上，炒出来的肉鲜嫩可口。用此方法烹调牛肉，效果更佳。

2. 啤酒可使凉拌菜增加美味。将菜浸在啤酒中煮一下，酒一沸腾便取出，再加点调味剂。

3. 和面时水中掺些啤酒，烤制出的小薄面饼又脆又香。

4. 在烤制面包的面团中揉进适量啤酒，面包既容易烤制，又有一种近乎肉的味道。

5. 制作较肥的肉或脂肪较多的鱼时，加一杯啤酒，能消除油腻味，吃起来很爽口。

6. 将待用的鸡放在盐、胡椒和啤酒中，浸上一两个小时，能去掉鸡的膻味。

自制妙味

自制“油咖喱”方便实惠

文／拂晓

“油咖喱”系一种传统调料，可制作咖喱鸡、咖喱土豆和咖喱饭等。这些菜肴吃起来既可口，又开胃，向来颇受青睐。虽然瓶装油咖喱市面有售，但自己动手制作，实惠又有趣味。具体制作方法如下：

锅中放适量花生油，先倒入切好的洋葱末用小火慢慢煸炒，待闻到香味后即加入咖喱粉，拌匀后改中火。当闻到咖喱香时即熄火，并加少许精盐拌匀即成。要注意的是一旦煸炒过头或时间不够，都会导致咖喱味不香，因此煸炒时的火候掌握十分关键。

还有一点，在烹调时如何加油咖喱也有讲究，当菜烧成大半熟时先放大半油咖喱，另一小半则在临起锅时投放。这样烹调出的咖喱菜肴色、香、味俱佳，有兴趣者可一试。

