

# 美食

“马上有什么？”

关注“启东日报”官方微信吧，  
你想要的——**嗨笑皆非**  
回复“**轻松一刻**”，  
看看给了你什么东东？

官方微信二维码或搜索  
公众账号jsqdrb关注我们

## 美食从“打酱油”开始



些,但咸味比老抽要重一点。简单说,老抽用于提色,尤其适合肉类增色,生抽则用于提鲜。

另外,我们还可以看到一些和酱油颜色、包装都差不多的“酱汁”、“辣酱油”或者“调味汁”。它们和酱油是两码事,不执行酱油的国家标准,只是给菜肴增加鲜度的调味用品。至于“宴会酱油”,并不表明它的等级就高,而是指在酱油中加入了多种鲜味剂,鲜度非常高,适合宴会场合烹饪使用。

需要注意的是,酱油的含盐量较高,除了调味,主要是为了防止变质。针对中餐的饮食习惯,不少酱油中添加了人体所需的微量元素,购买时应该根据自己的需要选购。

### <<<新酱油的妙用

酱油虽然起源于中国,但世界上最大的酱油出口国却是日本。除了严格工艺造就的传统酱油,各式新型酱油也成为日本酱油的亮点:

**1.药膳酱油** 这是带有保健作用的家用酱油。具有保质长期、使用方便等特点。它将灵芝、枸杞、紫苏叶、山楂、红枣、生姜等中药材分别浸泡在水中,经加压加热处理后,分别浓缩至含水量为35%~40%(重量百分比),制得中药材萃取液。将上述萃取液加入酱油中即可。

**2.大蒜酱油** 大蒜营养丰富,具有较高的药效,是人们喜爱的香辛料。大蒜含

有大蒜素,有降血压作用。大蒜的营养成分分为蛋白质、脂肪、糖类及维生素A、B1、C等。大蒜酱油是将大蒜浸泡在酱油或酱醪中,萃取后借助过滤除去大蒜,制成大蒜酱油。本品具有较高的防腐力,即使加热也不会增色,香气较足,风味良好。

**特别提醒:**酱油瓶上标注的酿造和配制的区别在于工艺的不同,“酿造”酱油是以大豆、小麦或麸皮为原料,经微生物天然发酵制成的,工艺结束后添加一些调味剂。而“配制”酱油,是用50%以上的酿造酱油,另外添加了一些植物蛋白水解液和食品添加剂,但是含有致癌物氯丙醇,不宜使用。



酱油是在酱的基础上制造的调味品。东汉崔寔的《四月民令》中提到的“清酱”就是酱油。后来,对酱油的称呼,还有豆酱清、豉汁、酱油、麦油、黑水、豆汁等。

### <<<酱文化

一个西方美食家说:任何菜只要放了酱油,再炒一炒,尝起来都是中国菜的味道。酱油,点了中华美食的穴。中式菜肴,最大的特点就是色、香、味俱全,而色、香、味和什么有关呢?就是酱油,因为酱油取自酱,而酱是用大豆、小麦或麸皮发酵做成的,含有多种氨基酸、维生素和矿物质。原料中的糖分和胺基酸在加热过程中,会使菜味变得更浓、更香。

### <<<什么时候放

一道家庭风味的菜品怎么才能炒出锅气,怎么才能炒出色香味,秘密不完全

靠着酱油,但酱油绝对起着决定性的作用。酱油,什么时候放,怎么个放法,才颜色诱人,又不会生成?

“酱油炆在锅里的时候,才会出来那个香味。比如炆炒圆白菜,出锅前沿着锅边倒些酱油,跟你将酱油直接倒在菜上是两个味道,直接倒在菜上的,会有一股生酱油味,没有那种炆出来的鲜味。相反,若是红烧,酱油就不能在出锅前再倒,而要赶在炆锅时及时倒入,然后再放菜,这样酱油的颜色、香味才能体现。”专业厨师如是说。

### <<<如何挑选

酱油是北方人民多年的惯称。“老抽”和“生抽”则是源自广东地区的习惯称呼。

抽是提取的意思,分两种,老抽中加入了焦糖色,颜色更深,生抽的色就浅一

美食博文

## 早春二月 品芦蒿

每到早春二月时,我便回回味起春蔬上品——芦蒿,而想起它,一道“芦蒿炒臭干”便会唤醒心中的馋虫。“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时。”苏东坡的《惠崇春江晚景》诗让芦蒿名扬天下。

芦蒿是一种天生地长的野菜,散落在江滩和芦苇沙洲上。时下,正是芦蒿清纯多汁的二八年华,十天半月一怠慢,就是迟暮美人不堪看了。二月芦,三月蒿,四月五月当柴烧,“听说河豚入市,蒌蒿荻笋急需拈”,就是咏叹芦蒿青春年华之不容耽搁。

芦蒿的吃法有很多,最具代表的

是芦蒿炒臭(香)干、芦蒿炒腊肉、凉拌芦蒿。母亲最爱做这道“芦蒿炒臭干”。她会坐在院中,将掐折好的嫩芦蒿放进小篮子里,之所以不能用刀切,是因为怕染上铁腥气。然后,用水将其清洗干净,接下来,就开始炒菜了。用特有的硬硬臭干,切丝和芦蒿一起炒制而成。只放一点油、盐,不需其他调料,凭借油香与旺火,芦蒿的清香与臭干的臭味浑然一体,芦蒿因了臭干子的提携,吃到嘴里竟然是一种鲜而悠长的香。另如“芦蒿炒肉丝”,芦蒿经过冬天厚味滋补以后,更觉清鲜不腻,脆嫩味美。还有“凉拌芦蒿”,将芦蒿放在沸水里烫上数分钟,

捞起后用干丝、盐、味精、香油等拌之即可。用芦蒿烧汤,荤、素皆宜,成汤后,飘起根根青绿的芦蒿,色、香、味俱佳。入冬的时候,可以挖掘芦蒿的根,白净肥脆,和芦蒿的香味一样,也是十分可口的乡蔬。

汪曾祺散文,将芦蒿的本味描述为“极清香”,“如坐在河边闻到新涨的春水的气味”,每看到此句,总会想起芦蒿那青翠欲滴的模样。《红楼梦》第六十一回燕儿吩咐柳家的“请雯姐姐要吃芦蒿。荤的因不好才另叫你炒个面筋的,少搁油才好”,足以看出曹公是个美食大师。

张帮俊

## 美食DIY



### 晶莹粉蒸肉

**材料:** 五花肉500克、蒸肉米粉70克  
**调料:** 料酒1茶匙、玫瑰腐乳汁2汤匙、生抽2茶匙、味精1/4茶匙、白糖1

- 茶匙、干荷叶半张、姜3片、清水30毫升
- 做法:**
- 1.准备所需材料。
  - 2.将五花肉切成约5毫米的大片。
  - 3.放入姜片,调入料酒、腐乳汁、味精、白糖、生抽。
  - 4.搅拌均匀后腌制20分钟。
  - 5.将蒸肉米粉加入五花肉中,再加适量清水搅拌,让肉均匀地裹上米粉。
  - 6.蒸笼里铺上荷叶,将肉摆放上去,或者直接摆放在盘中。
  - 7.放在蒸锅里,大火蒸40分钟左右。
  - 8.盛出,撒少许葱花装饰即可。



金川黄金 NCHUAN GOLD

## 贵金属产品迈入 个性化 定制时代

### 2014“马到成功”工艺银章

- 设计说明: 正面图案: 双马浮雕图案,“马”字书法体等图案。背面图案: 彩色旗帜及汉字“马”。
- 著名熊猫纪念币设计师Rocky赵设计。
- 炫彩艺术防伪方式和印钞造币工艺雕刻、压制,采用德国进口设备和油墨彩印。

产品名称	成色	克重	规格	包装
马到成功工艺银章	Ag.999	30g	直径40mm	胶盒

### 2014“马到成功”工艺银条

- 设计说明: 正面图案: 双马浮雕图案,“马”字书法体等图案。背面图案: 彩色旗帜及汉字“马”。
- 著名熊猫纪念币设计师Rocky赵设计。
- 炫彩艺术防伪方式和印钞造币工艺雕刻、压制,采用德国进口设备和油墨彩印。

产品名称	成色	克重	规格	包装
马到成功工艺银条	Ag.999	30g	48*28mm	胶盒
马到成功工艺银条	Ag.999	50g	35*56mm	木盒
马到成功工艺银条	Ag.999	100g	54*85mm	木盒

### 2014年上市马年生肖金章

- 设计说明: 正面图案: 装饰性彩绘马造型,局部彩色印制。背面图案: 儿童骑马,携有“马年快乐”、“马”字书法体、“2014”年份以及“甲午”字样。
- 上海造币有限公司设计制造,品质有保证。
- 发行量: 1000枚

产品名称	成色	克重	规格	包装
上市马年生肖金章	Au.999	5盎司	直径60mm	花梨木

### 2014年上市“一马当先”金条

- 设计说明: 正面图案: 一马当先,万马奔腾图。背面图案: 由“一马当先”文字、云纹等组成。
- 上海造币有限公司设计制造,品质有保证。

产品名称	成色	克重	规格	包装
上市一马当先金条	Au.999	10g	30*13.5mm	纸盒
上市一马当先金条	Au.999	20g	48*21.6mm	纸盒
上市一马当先金条	Au.999	50g	60*27mm	花梨木
上市一马当先金条	Au.999	100g	72*32.4mm	花梨木

### 2014年乾隆八骏图银砖套装

- 设计说明: 正面图案: 郎世宁所做八骏图及乾隆印章。背面图案: 乾隆八骏图,成色、克重等字样。
- 造币工艺雕刻、压制,采用德国进口设备和油墨彩印。

产品名称	成色	克重	规格	包装
2014年投资银条	Ag.999	125gx8	81*50mm	纸盒

### 2014年投资银条

- 门槛低廉,想投就投
- 原料精良,品质可靠
- 报价合理,公平公正
- 可买可卖,随时变现
- 外观精美,送礼佳品

产品终身回购、置换

产品名称	成色	克重	规格	包装
2014年投资银条	Ag.999	1000g	63*172mm	纸盒

### 2014年上市马年生肖金条

- 设计说明: 正面图案: 上海造币有限公司办公大楼。背面图案: 奔马造型,携有吴昌硕的篆书“马”等字样。
- 上海造币有限公司设计制造,品质有保证。

产品名称	成色	克重	规格	包装
上市马年生肖金条	Au.999	10g	30*13.5mm	纸盒
上市马年生肖金条	Au.999	20g	48*21.6mm	纸盒
上市马年生肖金条	Au.999	50g	60*27mm	花梨木
上市马年生肖金条	Au.999	100g	72*32.4mm	花梨木

### 2014年上市马年生肖金条

- 设计说明: 正面图案: 可爱的卡通马身批“福”“禄”“喜”“财”锦缎,马年年份等图案。背面图案: 12生肖图案和“马”字等组成。

产品名称	成色	克重	规格	包装
福祿喜財銀章套裝	Ag.999	4盎司	直径60mm	摆件

### 2014年福祿喜財銀章套裝

- 设计说明: 正面图案: 可爱的卡通马身批“福”“禄”“喜”“财”锦缎,马年年份等图案。背面图案: 12生肖图案和“马”字等组成。

产品名称	成色	克重	规格	包装
福祿喜財銀章套裝	Ag.999	4盎司	直径60mm	摆件

### 2014年福祿喜財銀章套裝

- 设计说明: 正面图案: 可爱的卡通马身批“福”“禄”“喜”“财”锦缎,马年年份等图案。背面图案: 12生肖图案和“马”字等组成。

产品名称	成色	克重	规格	包装
福祿喜財銀章套裝	Ag.999	4盎司	直径60mm	摆件

### 2014年福祿喜財銀章套裝

- 设计说明: 正面图案: 可爱的卡通马身批“福”“禄”“喜”“财”锦缎,马年年份等图案。背面图案: 12生肖图案和“马”字等组成。

产品名称	成色	克重	规格	包装
福祿喜財銀章套裝	Ag.999	4盎司	直径60mm	摆件

### 2014年福祿喜財銀章套裝

- 设计说明: 正面图案: 可爱的卡通马身批“福”“禄”“喜”“财”锦缎,马年年份等图案。背面图案: 12生肖图案和“马”字等组成。

产品名称	成色	克重	规格	包装
福祿喜財銀章套裝	Ag.999	4盎司	直径60mm	摆件