



红酒、玫瑰DIY 感动TA的心!

传说，在农历七夕的那一天，天上的牛郎和织女会驾着喜鹊们搭起的“七彩云”来相会。那么，地上的你打算用什么样的方法来虏获她（他）的心呢？玫瑰是爱情的象征，七夕·中国情人节当然不能少了它的身影。但是年年都送玫瑰，未免既老套又流于形式。如果你还没有想到其他更好的创意的话，不妨来学学下面的DIY（Do it yourself）吧，给她（他）来一个全套的红玫瑰浪漫晚宴。烛光的摇曳，配上玫瑰的红以及红酒的香，一定能让她（他）醉在你的心意里！

选酒篇 推荐桃红葡萄酒

知道吗？葡萄酒还有粉色的！甜蜜的情人节，既不太适合有红葡萄酒的单宁涩感，更不适合选择白葡萄酒的清淡。还好，我们还有中间选择——桃红葡萄酒。

十七、十八世纪桃红葡萄酒曾是欧洲帝王最欣赏的美酒。近些年，桃红也开始在中国市场隐现风姿，它凭借着其清新爽口、果味飘香、清丽秀美的独特个性，在众多的时尚媒体杂志上演绎它的“La Vie en Rose”（玫瑰人生）。冰镇桃红还是夏天消暑解渴的佳饮，有点甜味还能补充补充体力。有时候，一些简单的葡萄酒一样能让我们觉得感动。

在价格方面，桃红葡萄酒最贵不会超过300元人民币，通常一瓶进口桃红的价格在100元人民币左右。

推荐品牌：

①米高桃乐丝迪娜桃红（具有樱桃红色，鲜亮而清澈，红色浆果和苹果的香气浓郁张扬，

酸度适中，回味干净）；

②怡园酒庄桃红葡萄酒（呈鲜艳桃红色，有外来的花香、果味，入口清爽、甜、柔顺，余味含淡淡青果味）；

③贝灵哲庄园白仙芬黛桃红半甜白葡萄酒（拥有鲜嫩的草莓色，清澈透亮，香气是清新的草莓和悬钩子香气）。

调味篇 把红酒变调味品

其实，红酒也可以是极佳的烹饪调味品，它能使做出来的食物色、香、味俱全。世界著名营养及烹饪专家玛丽埃·劳伦森认为，做鱼时加入一些红酒，能为鱼增加香味。其具体的做法是，煮鱼的时候先在锅里加入少量红酒，然后把鱼放入沸腾的红酒锅中。或者在鱼身处均匀洒上一至两勺红酒，然后用锡纸将鱼裹起来烘烤。

红酒同样是一种极佳的腌制配料。用红酒调制的腌泡汁能使腌过的肉或海鲜在烹煮时保持水分。此外，还要想方设法充分发挥葡萄酒中的香味。要做到这点也很简单，只要把酒和能帮助其散味的东西一起放入锅中即可。如用白葡萄酒做配料时，可以加入少量苹果、菠萝、梨或蘑菇等；用红葡萄酒时，加入桃、樱桃、橘子、巧克力和咖啡等即可。

一般说来，浅色的肉类，比如鸡肉和鱼等，适合用浅色的葡萄酒烹煮，如白葡萄酒。而深色的肉类，比如牛肉，则适合用深色的葡萄酒作配料。

会烹饪吗？如果会的话，就亲自为他（她）下厨吧！再在房间点上一圈蜡烛，一定浪漫到爆！

小食篇 红酒鸡翅根

原料：鸡翅根、红酒。
调料：姜片、盐、生抽、老抽、白糖、胡椒粉。

做法：

①鸡翅根洗净后，在肉肉最多的地方划两刀，以方便入味；
②把处理好的鸡翅根焯水，去除浮沫后洗净捞出沥干水分备用；

③锅里放油，油热后下姜片炒香，放入鸡翅根小火煎至表面金黄；

④加入适量盐，调入生抽、老抽，白糖调色后加少许水，翻炒均匀；

⑤倒入红酒淹没鸡翅根，大火烧开后转小火；

⑥煮至鸡翅根熟烂后，大火收汁，加入少许胡椒粉即可。

甜点篇 红酒玫瑰冻

主料：红酒一杯，玫瑰花蕊少许。配料：白砂糖少许，琼脂粉若干。

做法：在干净的小锅中倒入少量纯净水，加入泡茶的玫瑰花蕊和白砂糖煮开，捞去玫瑰花蕊，趁热倒入琼脂粉搅匀，然后不停地搅拌，不让琼脂凝结的同时也降低温度；等玫瑰水不再烫手时，倒入一杯红酒，冷却后就得到了晶莹剔透的红酒冻。你还可以去网上或者小礼品店淘一些果冻模具，这样，心形的、圆形的、星形的、小熊形的、月亮形的红酒玫瑰冻随你“七十二变”！

礼物篇 红酒香皂

工具准备——

①玻璃杯：用于搅拌原料。制作中由于搅拌发热，最好选择

耐热的玻璃器皿，切忌使用铝制品；②汤勺：用于溶解烧碱，也可以用搅拌机代替，同样忌用铝制品；③搅拌机：用于搅拌原料，可用大的汤勺代替，忌铝制品；④模具：牛奶盒、塑料盒等均可；⑤水50ml、红葡萄酒50ml、食用油250g，橄榄油等植物油最好使用新油，这样对皮肤有好处；⑥烧碱30g，在药房可以买到，注意不要用手直接接触。

制作时的安全措施——

烧碱与水发生化学反应时将产生泡沫，制作香皂时应在室外，戴上手套、口罩和眼镜；避免使用铝、铜、铁及聚乙烯制品，应使用耐热玻璃、塑料和不锈钢制品，以防止烧碱变质。

制作步骤——

①用水将烧碱溶解开，将水和烧碱放在容器中，一直搅拌到水变得透明为止。注意，搅拌过程中会出现泡沫和发热现象；

②待烧碱完全溶解以后，一边搅拌一边将油逐渐地放进去，用搅拌机搅拌10分钟左右；

③倒入红葡萄酒；

④继续仔细搅拌10分钟左右，直至红葡萄酒彻底均匀地分布开来。这时，液体开始逐渐变稠；

⑤停止搅拌，两三分种以后，将其注入模具之中；

⑥原封不动地在温暖的地方放置1—2天。这时，液体会在模具中产生化学反应，请不要用手触摸。

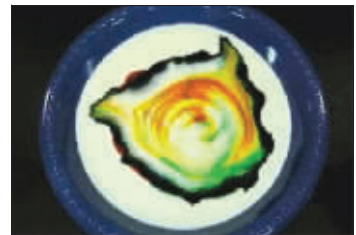
⑦从模具中将香皂取出，可以将刀或剪刀插入模具中以便于顺利取出。

⑧切成适当大小的方块，放在通风处，避开日光直晒。

见习记者 竺颖

牛奶与洗涤剂 上演色彩魔术

用牛奶和洗涤剂也能作画？近日，有位国外的“潮人”在网上上传了一段视频，视频中，这位老兄以牛奶为画纸，在牛奶中先后滴入不同颜色的颜料，最后再滴入几滴洗涤剂。这时就只见碗里的混合物开始不停地翻滚，变换出各种各样的图案……直至化学反应停止，画作最终得以成形。



好食物为夏季“灭火”

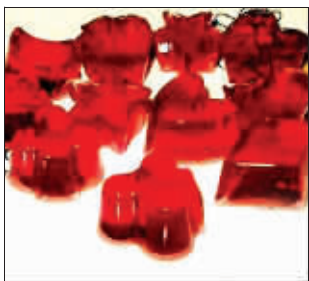
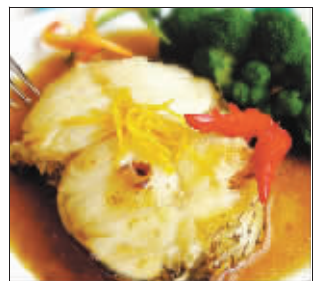
天气热了，身体里的火也烧了起来：口腔溃疡、便秘、腹胀……不过虽然都叫“上火”，却因为原因不同，因此食物“灭火”的方法也不一样。

口腔溃疡：多吃绿豆和芹菜。夏季口腔溃疡、咽痛咽干，可能是吃了太多温热性的食物，如荔枝、桂圆等导致。中医认为，口腔溃疡是上了“心火”，要少吃温热性的食物，多吃些凉性食物，如苦瓜、绿豆、芹菜等。

便秘腹胀：少冷饮，多蜂蜜。天气太热，不少人每天都会多吃点冷饮，结果饭菜没吃多少，却老是便秘腹胀，还会冒痘。这是因为吃太多甜食导致“胃火”过旺。此时应多食富含纤维素的蔬菜，少吃甜食，尤其是甜的冷饮。蜂蜜能润肠通便、解毒，适当多喝蜂蜜水很有好处。另外不妨尝试一下蜂蜜决明饮：用决明子加水大火煮沸，小火煮30分钟后，调入蜂蜜饮用。

头晕口臭：不要过腻过酸。口臭大多是因为吃的东西过腻，消化不良，最终在胃里发酵而引发的。中医认为口臭是“肝火”太旺的典型表现，因此要在饮食上远离过腻、过酸、煎炸食物及辣椒、羊肉、海鲜、肥肉等。

脾胃上火：多喝莲子银耳汤。夏天晚上，不少人喜欢在街边大排档喝啤酒，吃烧烤、麻辣烫。可时间久了，就觉得浑身无力、头昏脑涨、胃不舒服。这是典型的脾胃“上火”。给脾胃降火，首先不能暴饮暴食，饮食要注重平衡和清淡。其次，睡觉前尽量不要大吃大喝，更不要吃刺激性大的食物，尽量晚上11点前睡觉。最后，多喝水，一天至少喝6杯，大约1500毫升的水。可以多喝温肺益气的莲子汤加上滋阴降火的银耳，也会很有帮助。（沙辰 整理）



清水冲冲就可吃的“六步山”有机蓝莓

大部分家庭在食用水果之前都会先用“84”或洗洁剂来去除果皮上残留的农药，以减少化学农药对人体的伤害。然而近日，南京白龙有机农业科技开发有限公司却敢喊出：“我们的‘六步山’牌有机蓝莓只需用清水去除其表面灰尘，即可食用！”

记者看着这些“六步山”牌有机蓝莓鲜果上覆着的一层“白霜”，一脸的不相信。白龙公司的老总当即邀请记者一同前往位于南京市溧水县白马镇的有机种植基地一看究竟。

南京白龙有机农业科技开发有限公司成立于2005年，是江苏省首家“省级有机农业示范园”，经过五年科学探索和艰苦实践，目前已成长为中国有机食品行业知名公司，公司在科研、种植加工、产品销售、品牌运营等方面，为中国有机食品事业发展做出了积极贡献，目前也是号称“和国际奥委会平行”的国际机构——国际有机农业运动联盟的正式成员！

白龙公司完全采用有机农业种植方式，不使用任何化肥和农药，包括田间日常的除草工作，都是聘请周边的农民人工除草。种植基地里，山水相间，白鹭成群。一些不知名的鸟儿还会停在人身边觅食、打闹，一点都不怕生。而在地头，蚯蚓、小昆虫更是低头可见。“这是我们不使用农药的最好例证！”老总指着一只停驻在蓝莓枝条上的蜘蛛如是说。而针对记者之前关于“白霜”的疑问，老总这才揭开“谜底”：“这是天然果粉，是蓝莓的保护层，代表蓝莓新鲜程度，可以放心食用！”

据悉，该公司基地土壤经中国科学院南京土壤研究所检测，达到了国家土壤环境质量标准的一级标准；灌溉水质也达到国家二类水标准；大气环境优良；基地周围地区无污染源，三十公里范围内无工厂。

白龙公司目前有机蓝莓的种植面积达到2000余亩，“六步山”有机蓝莓在生产过程中不使用任何化学合成的肥料、

农药、除草剂和生长调节剂，从种植、采收、贮藏、运输到销售的整个过程都没有污染，符合国家有机产品标准，并已通过权威认证机构南京国环有机产品认证中心的有机认证，难怪白龙公司敢打下“清水冲冲就可吃”的“保票”。

见习记者 竺颖

»相关链接

买有机食品？先找找认证号！

“出售‘有机食品’，并不是光有一个有机认证标识就可以的，还应该能够提供认证机构和可供查询的有机认证号！”亲自到苏果超市为六步山牌有机蓝莓销售助阵的有机食品专家如是说，“以蓝莓为例，目前的水果市场上有不少厂家都打出了‘有机’的口号，但是作为消费者来说，在购买之前一定要在包装上仔细找找它的有机认

证机构和有机认证号，这才是保护自己不因一些商家‘有机’的幌子而花冤枉钱的有效措施。”

这里所说的“有机”不是指化学上的概念，而是指采取一种有机的耕作和加工方式。有机食品（Organic Food）也叫生态或生物食品，是目前国际上对无污染天然食品比较统一的提法。它通常来自于有机农业生产体系。

所谓的“有机农业”（Organic agricultural），指在动植物生产过程中不使用化学合成的农药、化肥、生产调节剂、饲料添加剂等物质，以及基因工程生物及其产物，只遵循自然规律和生态学原理，采取一系列可持续发展的农业技术，协调种植业和养殖业平衡，维持农业生态系统持续稳定的一种农业生产方式。有机食品除了要根据有机农业的规范生产加工外，还必须经过独立的认证机构认证，如：南京国环有机产品认证中心、中绿华夏有机食品认证中心，等等。

据研究发现，有机蔬菜和水果中抗氧化剂的含量要比常规产品



高出40%。蓝莓中所含的花青素的抗氧化性能比维生素E高50倍，比维生素C高200倍。并且，它对人体的生物有效性是百分之百，食用后二十分钟就能在血液中被检测到。与其它的抗氧化剂不同的是，花青素还能通过血脑屏障，直接保护大脑和神经系统。

“有机认证的考核非常的严格，必须是考核合格后才能拿到认证号，来年如想继续使用就必须再次通过国家的检测检查！有些商家会在其产品包装上打上有机标识，但是却无法提供具体的认证号。所以说，这也是消费者在第一时间辨别‘有机’产品真假最直接的办法。”有机食品专家说。 竺颖