



蔬菜价格赶超鱼肉 食用油、乳制品促销多

过年饮食烹饪小提示

有些蔬菜不宜生吃

有不少人对“生吃蔬菜”情有独钟,但应注意,不是所有的蔬菜都适合生食。

蔬菜可粗略分为三大类:叶菜类,如大白菜、苋菜、菜心、小油菜;瓜果类,如青椒、黄瓜、西红柿、荸荠;根茎类,如土豆、胡萝卜、山药、白薯、茭苳。适合生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、

黄瓜、青椒、大白菜心等,但以下这些蔬菜则是焯一下再吃更好:

一是十字花科蔬菜,如西兰花、菜花等,焯过以后口感更好,其中丰富的纤维素,也更容易消化;

二是含草酸多的蔬菜,如菠菜、苋菜、空心菜、竹笋、茭白等,草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙,干扰人体对钙的吸收,

水焯可除去其中的大部分草酸;

三是芥菜类,如大头菜等,它们含有硫代葡萄糖苷,水解后产生挥发性芥子油,能促进消化吸收;

四是马齿苋等野菜,焯一下能彻底去除尘土和小虫,又可防止过敏;

五是扁豆,扁豆含有一种皂甙,食用时若没有熟透,会引发中毒。

根据国家统计局数据,2011年12月份全国居民消费价格总水平(CPI)同比上涨4.1%,环比上涨0.3%。其中,食品类价格同比上涨9.1%,影响CPI上涨约2.79个百分点。随着雨雪霜降天气的增多,眼下的蔬菜价格大有赶超鱼肉、鸡蛋之势。但也并非所有食品都在涨价,诸如食用油和乳制品就有不少正在忙着搞促销。

“以前吃尖椒炒鸡蛋,现在是鸡蛋炒尖椒了。”据北京媒体报道,由于近期部分蔬菜品种在产地南移的过程中出现了短暂的“青黄不接”,再加上节日影响,北京市场上部分蔬菜品种价格上升明显,尖椒更是比去年同期上涨230%。尖椒批发价已经超过3.95元/斤,而市场价格还要更高,甚至已经超过了鸡蛋的价格。

目前南京市场上青菜的价格已卖至4元/斤左右,而白鲢的价格为3.5元/斤。另外,酒类价格也在全线提升。除了茅台、五粮液早已完成年底提价之外,二、三线名酒厂家的提价要求也正逐一落实到市场终端。国窖1573的价格比五粮液还要高出80元左右,水井坊、丰谷、郎酒等也将部分产品的价格提升10%~20%不等。

但大部分低端白酒产品以

及葡萄酒都在不同幅度地搞促销。譬如,一瓶百年皖酒原价53.9元,现在50元,还赠送一小瓶酒。原本208元只能买一瓶张裕橡木桶解百纳葡萄酒,现在可以用同样的价格购买两瓶。“现在只有张裕这一品牌才能使用‘解百纳’商标字样。”超市的张裕葡萄酒促销人员不断借此来推销产品。

与此同时,食用油和乳制品的价格相应地有优惠。记者在科巷菜场附近的苏果超市看到,常温奶中的纯鲜奶利乐包均价在2.5元/包左右,其中伊利纯牛奶利乐包价格为2.2元/包。蒙牛新养道系列牛奶也比平常的4.3元/包便宜了6—9毛钱。

食用油产品中,福临门天然谷物调和油原价69.9元,现价63.9元,还在原先5L的基础上多送258ml。5L装的金龙鱼精炼一级大豆油也从60.9元优惠至57.5元。

快报记者
董颖



别用白酒代替料酒

在家做饭的时候,很多人都会碰到这样的情况——家里的料酒没了,于是便随手抓起一瓶白酒来代替。那么,白酒和料酒到底有什么不同,这种互相替代使用的方法正确吗?

其实,料酒是所有烹饪用酒的统称,主要包括黄酒等。它的作用是去除鱼、肉类的腥膻味,增加菜肴的香气,有利于咸、甜等各种味道充分渗入菜肴中。

料酒之所以能起到这种作用,一是因为酒类中乙醇具有挥发作用,能使肉类中有腥膻味道的蛋白和胺类挥发掉。黄酒、汾酒等酒类的酒精浓度比较低,一般在15%左右,在去除腥膻味道的同时,还不

会破坏肉类中的蛋白质和脂类。二是因为黄酒中含有较多的糖分和氨基酸,它们能够起到增香、提味的作用。

纯白酒的酒精浓度要高于黄酒,一般在57%左右。较高的乙醇含量会在一定程度上破坏肉类中的蛋白质和脂类。而且,白酒中的糖分、氨基酸含量比料酒低,提味的作用明显不如料酒。因此,最好不要用白酒代替料酒。

料酒在烹调中使用的时间,应根据菜的原料的不同而有所不同。比如:烧鱼应在鱼煎好后即放料酒;炒虾仁、炒肉丝应在主料炒熟后放料酒;做汤则应在汤开后再放入料酒。
快报记者 董颖

GANSO 元祖食品

春节送礼 元祖年糕步步高

台湾知名艺人 陶晶莹

现金消费春节年礼满300元赠送时尚大礼袋

团圆年糕 128元 八宝年糕 168元 元宝年糕 188元 雪年糕 228元

春节 216元 套餐
八宝年糕 ¥168/盒 + 元祖甜元宵 ¥48/盒

春节 266元 套餐
团圆年糕 ¥128/盒 + 台湾翡翠枣 ¥138/盒

春节 306元 套餐
八宝年糕 ¥168/盒 + 台湾翡翠枣 ¥138/盒

春节 366元 套餐
元祖雪年糕 ¥228/盒 + 台湾翡翠枣 ¥138/盒

即日起,现金购买元祖雪年糕还有限量版雪人玩偶赠送哦(送完即止)

元祖心意卡 全国通提 亲情送达更方便 还有红包袋赠送哦!

订购与服务热线: 025-58808608 元祖—让人与人之间的联结更紧密
产品以实为尊 活动详情请洽元祖各门店