

品·食

先喝汤,再吃豆

解暑绿豆汤 汤色有讲究

氧化,让汤色逐渐加深

绿豆汤,是我国民间传统的解暑佳品。据记载,绿豆性凉,味甘,平时喝可以消暑止渴。由于其具有利尿下气的功效,因此,于食物或药物中毒后喝绿豆汤,还能起到排除体内毒素的作用。

另外,绿豆汤对于热肿、热渴、热痢、痈疽、痘毒、斑疹等也有一定的疗效。

细心的人会发现,绿豆汤在熬煮的过程中,其汤色从绿到红是有变化的。在最初的十几分钟里,绿豆汤的汤色澄清、碧绿、透明,但是其中的绿豆还是硬生生的感觉。待熬煮的时间加长,绿豆汤的颜色开始逐渐加深,等到绿豆被熬得“开花”,汤色就已是带有絮状物的、稠稠的红色了。

绿豆汤之所以会变颜色,主要是由于从绿豆皮中溶出的酚类物质被氧化的缘故。多酚类物质只要接触到氧气,非常容易被氧化成醌类物质,并继续聚合成颜色更深的物质。这样颜色变化的原理和茶叶泡出来之后,放置的时间越久,颜色越深的道理是相类似的。

汤色碧绿时最清热解毒

从营养成分的角度分析,碧绿汤色的绿豆汤与被氧化后红色汤色的绿豆汤,二者没有什么区别,但是前者的清热解毒的效果更好些,因为此时的酚类物质还没有被氧化。

更准确地说,此时的绿豆汤应该被称为“绿豆水”。绿豆的清热解毒功能主要集中在皮上,绿豆水之所以能清热解毒,主要是因为绿豆皮中的多酚类物质。取一只不锈钢锅,加水,煮沸后放入绿豆,盖上锅盖。三分钟后,用汤勺舀出里面的汤水,汤色碧绿,澄清且透明。如是出于清热解毒的目的,此时饮下这碧绿的绿豆水最为适宜。此时绿豆表皮中的各类物质已开始溶出,未被氧化的酚类物质清热解毒的功效最强。但此时绿豆本身还处于硬生生的状态,不能食用。

等到绿豆真的熬成了“汤”,绿豆就已经破皮、“开花”了。不过,即使被煮烂了,此时

大暑过后,人们讨论较多的是关于高温作业、高温费等话题,而在《品·食》板块,我们更关注的是如何从饮食上避暑。毫无疑问,天气愈是蒸人、闷热,家庭里煮绿豆汤的次数愈是频繁。绿豆汤是解暑的良药,可你在意过“什么样的绿豆汤最能解暑”吗?没错,解暑绿豆汤的熬制和饮用也是有讲究的。汤色越是碧绿、清澈的绿豆汤,其解暑清火的效果越好。



类物质结合后,会减少抗氧化物质的有效含量。除了控制熬煮的时间,以获得最有效的清热解毒之功效外,选用不同的水质来熬煮绿豆也有讲究。

有人做实验表明,选用自来水、矿泉水、纯净水、去离子水分别熬煮绿豆汤,结果是去离子水熬出的绿豆汤颜色最绿,且长期不变色。用自来水煮绿豆汤,颜色变化得最快,在接触空气后几乎是每一分钟都明显变深,很快就变成了红色。这是因为,不同的水质,其酸碱度不一样。

若想煮出具有较强清热解毒效果的绿豆汤,最好选用去离子水熬煮。如果家里有反渗透净水器,就可以直接用纯净水煮。如果没有,只需在煮绿豆汤的时候加入半勺白醋,或者挤入半勺柠檬汁,就可以让绿豆汤在空气中较长时间地保持碧绿色泽。

现代快报记者 竺颖

《精致》

以下内容详见“现代快报精品周刊”

中国酿酒谱系之演变

>>E1

塔尖标杆树立品牌旗帜 国窖1573为企业开道

>>E2

三香合一 迷人香粽

>>E3

“神九”归来 太空蔬菜将成盘中餐?

>>E4

ios&Android下载方法

在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,即可阅读!

数据

31.45%: 中商情报网发布的《2012—2016年中国葡萄酒市场调研及前景预测报告》数据显示,上半年全国葡萄酒的产量达60.8万千升,同比增长17.51%。6月份,我国生产葡萄酒13.67万千升,同比增长31.45%。

269项: 7月27日,卫生部监督局副局长何翔表示,自2009年《食品安全法》实施以来,卫生部会同农业部等共同组建食品安全国家标准审评委员会,依法组织开展食品安全标准清理整合,3年内已制定并公布269项新的食品安全国家标准,涉及数千项卫生安全指标,其中《食品添加剂使用标准》对2314种食品添加剂的使用规定了严格标准。

8.88%: 日前,国家统计局公布啤酒行业2012年1—6月产量数据及2012年1—5月经济指标。数据显示,1—6月,我国啤酒行业累计产量2398.80万千升,同比增长4.85%。1—5月,我国啤酒行业实现收入603.39亿元,同比增长8.88%,实现利润总额30.58亿元,同比减少14.49%。

现代鸡蛋更健康



据英国《每日邮报》报道,英国科学家宣称,现代鸡蛋的营养价值比30年前更高,即其维生素和矿物质含量更高,而脂肪含量和热量则更低。这与母鸡饲料的科学调配密不可分。

新研究发现,现代鸡蛋中维生素D比30年前增加70%,一个中等大小的鸡蛋中维生素D含量从0.9微克增至如今的1.6微克,可满足维生素D日需求量的三分之二。现代鸡蛋中的硒增加两倍,硒有助于降低癌症、心血管疾病、不育不孕的风险。另外,现代鸡蛋的脂肪含量和饱和脂肪含量都降低了20%,热量降低13%,胆固醇降低10%。

科学家指出,现代鸡蛋营养更好与鸡饲料的改进不无关系。从上世纪80年代开始,英国鸡饲料以植物油取代肉食和动物骨粉饲料,主要饲料还有小麦和玉米,这会让母鸡吸收更多可溶性维生素及多种营养物质。

不过,有些消费者可能感觉现代鸡蛋的蛋黄变小了。其实这是因为现代鸡蛋(尤其是大鸡蛋)的蛋白更多,蛋黄就显得更小。

现代快报记者 竺颖

“冒名名庄酒” 痛宰中国“羊牯”

红酒在今天的中国已被渲染为一种时尚与格调,被涂抹上一层皇家贵族、布尔乔亚的气息,仿佛你不矜持地端着一杯红酒,欣赏那杯体上浅浅的壁挂,间或来一句“cheers”,就不足以体现你的高雅与风度。

近年来,红酒狂热地涌入中国,并非是中国人突然高贵了起来。满把抓高脚杯、整箱豪饮红酒的暴发户才是被莫名其妙“痛宰的羊牯”,而那些忽悠个把明星露脸,施施然地投入几百万甚至上亿人民币的酒商,才是真正“通杀羊牯”的“韦小宝们”。

“名庄酒”被酒商们高调地挂在城市的公交车和户外广告牌上,无一例外地画上不知所在的欧洲某个古堡的图案,于是“有名气的酒庄”摇身一变成为“名庄”。而名人投资或购买红酒庄,更加剧了所谓“名庄”的诞生,甚至有人因为购入了法国老化的酒庄而荣获贵族头衔,这在欧洲已日趋世俗化的今天,显得多么滑稽可笑。那么,真正的法国波尔多名庄价值几何?据报,波尔多三级名庄凯隆世家(Chateau Calon Ségur)不久前以2.125亿欧元的价格卖给法国投资商,折合人民币超过16亿元。比比看,那些中国暴发户的所谓“名庄”,又以高昂的价格卖给国人的红酒,究竟是个什么货色,还不一目了然吗?!

(沙辰)



茅台开网店严控终端价 五粮液酝酿抬高团购价

也许是市场的追捧,导致了茅台酒今年年初价格的虚高;也许是战略的滞缓,五粮液现今的终端零售价早已被其他二三线品牌的高端酒品所超越。最近,茅台和五粮液都在对自身主流产品的价格做调整。所不同的是,茅台在通过各种方式拉低终端价格,而五粮液则在提升团购价格。

贵州茅台近日对外公布,茅台网上商城即将全新开业。该商城属于贵州茅台酒销售有限公司的全资子公司仁怀国酒茅台电子商务有限公司,将全面负责茅台酒及其系列产品网上销售业务。有消息称,该网上商城将于下个月开始正式运营,所售茅台酒的价格与茅台专卖店的定价一致。

去年茅台上演价格神话,先是从2010年年中的七八百元升至2011年年初的一千元左右,后因产能短缺、市场追捧而一路“奢侈化”,升至2012年年初的2300元/瓶左右,之后半年逐步下调。2012年春节过后,部分经销商反映,因市场趋冷的缘故,53°飞天茅台酒的价格开始出现松动,每瓶平均可让步二三百元。如今,尽管有人为了九、十月份的“双节”到来又开始囤茅台酒,但市场上茅台酒的价格却在降温。茅台集团所开设的专卖店和直营店已把价格拉低至1519元/瓶,比年初最高点降了近千元。茅台自身主动拉低酒品

的终端售价,也带动了其他酒水经销商的降价行为。据悉,目前市场上的茅台酒可以讨价还价了。对于经销商而言,进价普遍在1300元—1400元/瓶,其对外的售价则根据进价有一定的议价空间。

贵州茅台今年4月发布公告称,公司拟分期分批在全国各大城市设立国酒茅台自营公司,首期投资不超过8.5亿元,在全国31个省会(首府)、直辖市设立31家全资自营公司。目前大部分直营店已经开业,南京江东中路上就有一家茅台直营店,但目前这家直营店没有门面店,只在一间办公室内营业,在售的53°飞天茅台酒价格为1519元/瓶。

与茅台做法相反,五粮液方面则在酝酿着对产品的团购价和新进经销商出厂价进行微调。据悉,五粮液方面表示,从7月16日起,52°五粮液团购价上调20元至709元,52°1618团购价上调30元,而新进经销商执行的出厂价比老经销商的659元高出40元。

现代快报记者 竺颖