



调味品·盐
大厨陪你逛菜场

说到调味品,你是不是如数家珍?更别提超市里还有许许多多新式调味品等着去尝试。但是一说到“调味品”三个字,恐怕每个人脑海中最先浮现出的还属盐了。要知道,盐在中国可是被称作百味之祖。虽然,天天都在吃盐,但是究竟哪种盐适合自己?什么样的食物用什么盐烹调更好吃?可能很多人并不了解。

现代快报记者 唐蕾



无论多复杂的口味 不放点盐,味道都不正

日常生活中,你是不是常为不会买菜而头疼?不同的菜中,即使是同一种食材,也会有不同的要求。究竟怎么选择食材?现在就跟随我们的大厨,一起去菜场走一圈吧。你也可以关注我们的微博@818小生活,说出你的困惑,请大厨专门指点。



其实,盐的种类很多。江苏酒家行政总厨王琛介绍,从来源上说盐可以分成四大类:第一类是海盐,是由海水晾晒后产生,主要产于辽宁、河北、山东、江苏、浙江等地沿海地区,产量较大;第二类是井盐,由地下水熬制而成,主要产于四川、云南等地;第三类是池盐,又称湖盐,分布在山西、陕西、甘肃、新疆等内陆盐湖地区;第四类为矿盐,由开采盐矿得来。

按工艺划分,盐又可以分成以下几种:原盐,利用自然条件晒干,纯度为94%的结晶颗粒,就是冬季家里腌菜、腌肉时使用的“大盐”,没有经过提纯,没添加附加营养成分;精盐,以原盐为原料,经过净化,色泽洁白,杂质较少,适合家庭烹饪;低钠盐,降低盐中钠含量,增加钾、镁元素含量,心脏病、心脑血管疾病患者适用;强化盐,在精盐中加了不同类型

的微量元素,以达到预防和治疗疾病的功效,市场上有加钙盐、加铁盐、加锌盐等,可根据自身状况选用,如甲状腺肿大患者可以选用加碘盐,缺铁性贫血患者可选用加铁盐;雪花盐,以海盐为原料,采用国际先进加工工艺,具有纯净、溶解迅速的特点,含有人体必需的矿物质和营养素,是普通碘盐中最高档的一种,在美、日、韩等国家流行食用这种盐;自然晶盐,以海盐为原料,保持海洋中与人体最接近的组成成分,颗粒呈晶体状,适合沿海地区人群食用;平衡健身盐,以低钠盐为基础,加入钾、镁、钙、铁、碘等多种营养素,具有一定保健作用,适合老人、儿童食用;风味盐,在精盐中加入芝麻、辣椒、虾皮、花椒等辅助原料。

这几年,市场上出现了不少新的品种,比如竹盐,这种盐含有微量元素、矿物质,有一定杀菌、洁齿、保健的功效,是一种新型高档盐。此外,还有一种叫做玫瑰盐的高档盐,呈玫瑰红色,含有较高的铁元素,产于喜马拉雅山脉的岩层,产量稀少,营养丰富。

虽然,盐是家家户户不可缺少的调味品,但是烹调时很多人对于何时加盐并不太讲究。因为盐含有许多微量元素、矿物质,有些是具有挥发性的,菜肴的高温会让营养成分消失。所以最好在菜肴加工成熟后、起锅前加盐。

即便是保健盐,也不宜多吃。腌肉时我们都知道,水分会被盐“挤压”出来,说明盐有很强的渗透作用。同样,盐过多进入人体后,也会造成伤害,所以日常饮食要清淡。

中餐、西餐,烧烤、凉拌 你会给菜肴放盐吗

平时,我们在家烹饪一般都会使用精盐,讲究点的还会用加碘盐、强化盐。其实,烹饪方法不同用的盐也不同。比如,腌菜要用原盐。

而烹调西餐时一般都会放点雪花盐,因为煎炸食品所含的水分少,选用雪花盐能快速溶化。

烧烤、拌凉菜时可以放点风味盐调味。拌凉菜时可以放点芝麻盐,煎炸食品放花椒盐,口味更加丰富;而在腌制荤性原料时可以用点五香盐,比如做脆皮鸡、脆皮鸭,卤牛肉时都可以放点。

至于玫瑰盐,因为价格较高,在一些高档的餐厅、会所里才会用到。

现在调味品种类那么多,生抽、味精里都有盐,很多人觉得盐已经不那么重要了。“其实,不是这样的。要知道,盐是百味之祖,食物里不放盐,味道就不正。”王琛举例,像糖醋菜,很多人觉得有糖有醋就够了,其实如果不加盐调味、中和,糖醋味就不会正宗。“而像海产品和一些蔬菜本身就含有钠元素,口味上就会有点咸,烹调时就该少放点盐”。

男科病自查 健康早知道

- 是否有尿频、尿痛、尿道灼热的症状
- 是否有尿急、尿等待、排尿不畅的症状
- 是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白的症状
- 是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛的症状
- 是否有会阴、耻骨上部、睾丸精索疼痛的症状
- 是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多的症状
- 是否偶尔感觉尿道像蚊咬感并伴有微痒等症状
- 是否有会阴及阴囊潮湿、瘙痒的症状
- 是否有生殖器红疹、丘疹赘生物、起水泡的现象
- 是否有阴囊肿大、疼痛的症状

- 是否有阳痿、早泄、射精痛的症状
- 是否有逆行射精、血精的症状
- 是否有性功能减退、神疲乏力的症状
- 是否有腰膝酸软、房事过快的现象
- 是否有阴茎短小、尿道畸形、隐睾
- 是否有包皮过长或龟头不能外露的现象

注:如果您已发现上述症状的1-2项,说明您的健康出现问题;如果已有了3-4项,请您及时到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗。

摘自《男性生活》

久久缠绵 久久爱

阴茎敏感神经分离术
治疗早泄

男性早泄疾病特诊中心集男科科学领域权威专家团队,拥有国家司法鉴定规定要求的检查勃起功能障碍的相关设备,对早泄的发病机理进行严格的检测、分型。并于2006年在全国首创了“宋氏脱敏早泄治疗术(阴茎敏感神经分离术)”,该手术技术攻克了仅靠药物无法有效治愈早泄疾病的难题,填补了国内治疗原发性早泄的空白。极大满足了广大男性追求性福及高品质生活的需求。

医保定点单位

实力铸就品质

全国“十佳”男科医院
南京市消费者协会评为“诚信单位”
中国性学会(江苏)唯一男科科研基地
海峡两岸男科技术对接基地
男科疑难病专家会诊中心

院址/南京市长乐路238号 电话/025-52238888
门诊时间/8:00—21:00 无假日医院 jg91.com

家有美食



吃货小聚,兜兜转转,总是又回到吃的话题上。这个说“我妈妈有一道拿手好菜”,那个说“我爸爸又自创了一道惊悚的美味”。家里的菜总是创意十足。你们家的传家菜都是什么?别藏着掖着了,赶紧来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱 xdkbchihuo@126.com。

青芒果肉片

青芒果是集“色”“香”“味”和“营养”于一身的果中佳品,含有大量的营养元素。那酸酸甜甜的味道,犹如恋爱中的感觉,使人怦然心动,又别具浪漫的热带风情。芒果有的为鸡蛋形,有些为圆形、心形;皮色也有很多种:浅绿色、黄色、深红色。

其中,青芒果果肉为黄色,富含膳食纤维,味道酸甜不一,有香气,汁水多而果核大,可谓集热带水果精华于一身,被誉为“热带水果之王”。有祛脂降压,降低胆固醇,通便,疗头痛头晕,润肠,养颜护肤,抑癌抗癌的辅助功能。

今天这道青芒果肉片,首先要精选新鲜原料:青芒果、里脊肉;另外准备植物油、盐、头道酱油、淀粉、姜、青红辣椒、鸡精、香油、白胡椒粉等调料。然后就开始着手烹饪这道美食。

1. 把青红辣椒洗净切斜块,青芒果洗净去皮切片;
2. 姜切末、里脊肉切片,用酱油、淀粉、白胡椒粉拌均匀,加香油再拌均匀腌制5分钟左右;
3. 热锅里放入油,油热至七成,下肉片翻炒变色后捞起,锅底留底油,加姜末、青红辣椒翻炒出香味;
4. 先放入青芒果翻炒均匀,再加肉片、盐、酱油翻炒均匀,最后,加鸡精翻炒均匀即可。

制作时要注意两点:

1. 青芒果一定选择很新鲜,并且有点硬的那种。
2. 青芒果炒到断生即可,不要翻炒太久。

茅仪毅