

饮食文化新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

敬茶礼仪

我国历来就有“客来敬茶”的民俗。早在很多年前的周朝,茶已被奉为礼品与贡品。到两晋、南北朝时,客来敬茶已经成为人际交往的社交礼仪。唐代刘贞亮赞美“茶有十德”,认为饮茶除了可健身外,还能“以茶表敬意”、“以茶可雅心”、“以茶可行道”。

当然,喝茶的客人也要以礼还礼,双手接过,点头致谢。品茶时,讲究小口品饮,一苦二甘三回味,其妙趣在于意会而不可言传。



茶文化

以咖啡或红茶待客时,杯耳和茶匙的柄柄要朝着客人的右边,此外要替每位客人准备一包砂糖和奶精,将其放在杯子旁或小碟上,方便客人自行取用。

当今社会,客来敬茶更成为人们日常社交和家庭生活中普遍的往来礼仪。俗话说:酒满茶半。奉茶时应注意:茶不要太满,以八分满为宜。水不宜太烫,以免客人不小心被烫伤。有两位以上的访客时,用茶盘端出的茶色要均匀,并要左手捧着茶盘底部,右手扶着茶盘的

清蒸南湾鱼



原料:南湾鱼

辅料:葱丝、姜丝、绍酒、青红椒丝、生抽、醋、板油、植物油、蚝油

具体步骤: 1.如果是清蒸稍大的鱼,蒸的时间还可以再延长2分钟至3分钟,也可在鱼身下架两根筷子,使鱼离开盘底使鱼身全面遇热快熟,还可以将鱼立起来蒸,用一节大葱撑开鱼腹,使鱼平稳立住,同时,在鱼身两边各划一字花刀,并在每个刀缝处夹入姜片,切记,千万别忘了虚蒸。

2.如果想使鱼的香味少一些生涩,多一些柔和,可以将酱油、醋和少许清油调好的汁放在一个小碗里,与鱼一起蒸,待虚蒸之后与鱼一起出锅,浇在鱼身上即可。

3.清蒸鱼的烹制也是一门学问,从选鱼到配料,从摆盘到入锅,从火候到虚蒸,每一个步骤都有讲究。当然口味可以根据自己的喜好进行调配,但火候和虚蒸可是清蒸鱼“鲜”的基本保证。

鱼的调味:将少许肉粒拌入一点酱油、麻油、盐、姜末、香菇末后放入鱼腹中。

鱼的摆盘:取大块老姜和大葱中段,切成长短均匀的细长丝,铺在鱼盘上,将鱼入盘后再在鱼身上撒些许葱姜丝。

鱼的火候:火候是清蒸鱼的关键所在,与很多清蒸菜一



烹饪秘籍

加任何防腐剂,久存不腐;有酸、香、甜、绵、鲜特点。针对此事,山西省食品质量监督检验中心发布消息称,山西所产老陈醋产品安全可靠,不存在多添加防腐剂,超范围、超限量滥用防腐剂现象。

近日,由山西省醋业协会制定的山西老陈醋产品质量标准日前通过国家标准评审。据了解,正在送审的《地理标志保护产品山西老陈醋》国家标准,也就是“山西老陈醋”新标准中明确规定:以高粱、麸皮为主要原料,以稻壳和谷壳为辅料,以大麦、豌豆为原料制作的大曲作为糖化发酵剂,经酒精发酵后采用固态醋酸发酵,再经熏醅、陈酿等工艺酿制而成的食醋统称为山西老陈醋。值得一提的是,将总酸由此前的4.5度、5度、5.5度全部调至6度,全部取消添加防腐剂,取消保质期。消费者被告知,由于老陈醋在酸度为6度的时候,酸性较高,完全可以抑制腐败变质,因此,靠老陈醋自身品质就可以实现在常温、阴凉环境下久放不坏。也就是说总酸度达不到6度的,不再能称为老陈醋,而只能叫“陈醋”了。

(摘自《中华读书报》)



近日,我市首个汇集全市各种风味的“快活林美食广场”开业。图为市民们正在品尝小吃。本报记者曹威摄

盛夏葡萄好酿酒

刘英杰

炎炎盛夏,正是葡萄成熟的时节,葡萄甘甜可口,芳香四溢,除烦解渴,不仅是消暑良品,还对预防心脑血管疾病、抗衰老、预防细胞癌变均有重要作用,并且老少皆宜。不过再好吃也有个时令,过了这个季节,即便有了很多先进的贮藏方法,却也不能保存葡萄上市时新鲜怡人的色泽和味道。看着满街满巷大串诱人的葡萄,买多了不能保存实在可惜,既然吃不了那么多新鲜葡萄,不妨拿来酿酒,亦是一款延年益寿的佳酿。

酿制葡萄酒的方法并不繁杂,简单的家用器皿即可,虽然比不上名贵红酒,但亲力亲为的成就感和全手工打造的乡土味别有一番妖娆。

首先买10公斤左右的新鲜葡萄,不要太大,有甜味并有单宁的酸涩最好,因为这样的葡萄保存最有活力的野生酵母菌,并且果肉饱满,汁液充盈,不易腐烂,也没有给其它杂菌孳生的机会。将新鲜葡萄洗净,摘下、挑选、并晾干,注意不要放在阳光下暴晒,会丧失掉葡萄中天然的水分,使一部分维生素

变性,最好是阴干,或者放在电风扇下面吹干。

找一个10升的陶罐,玻璃器皿也行,但没有陶罐的天然通透,自然葡萄酒的品质是差了一截,千万不要贪图省事用塑料器皿,那简直是暴殄天物。实在没有,土杂市场上的陶罐不过十几块钱一个,可去买一个。将器皿洗刷干净,最好用热水烫一下,杀死杂菌,保证酿制的纯度,然后晾干备用。

有人会问葡萄去皮或者挤压,其实不用那么复杂,葡萄皮本身也是酿制葡萄酒的一部分,并且皮的表面还有发酵必需的野生酵母菌。直接将葡萄置于容器中即可,每铺一层葡萄洒一层白糖或者冰糖,具体的量是每公斤葡萄100克左右。器皿不要放置太满,十之八九即可,泥封陶罐口部,这样有利于酵母菌呼吸,切忌全部封死,不留一丝空隙,因为葡萄发酵的速度很快,甚至透过器皿可以听见沙沙的声音,封死瓶口容易造成气体膨胀,陶罐开裂,那么一切辛苦付诸流水。

白糖和冰糖酿制出的葡萄酒品质、口感、色泽上会有很大不同,白糖酿出的



美食达人

梅菜扣肉



主料:五花肉 配料:梅干菜 调料:绍酒、酱油、蚝油、八角、桂皮、大葱、姜、冰糖、烹调用适量、水淀粉少许。

1.把梅干菜用清水浸泡4小时至5小时洗净;2.把肉

切成方凉水下锅,水开后煮5分钟取出;3.把肉控净水分,锅中放少许油把肉煎一遍;4.锅中放底油,炒香后倒入浸泡好的梅干菜翻炒两分钟,然后烹入绍酒炒匀;5.然后把炒好的梅干菜倒出备用。把肉切大片,皮朝下码入容器里。在上面铺上炒好的梅干菜,上笼蒸一小时。蒸好后把汤汁倒入锅中,肉扣在盘子里。



教你一招

招募“美食达人”

如果您是美食制作达人,您可以把自己制作的美食拍下来写上心得,投稿给我们。我们会把您的烹饪经验分享给热爱美食的人,让大家“膜拜”您!

如果您是探店摄饭达人,您的志向是吃遍信阳所有大小餐厅,那么您可以把您的体验、发现,甚至是探索投稿给我们,让更多的吃客们投来羡慕的眼光吧。

如果您是餐饮商户,信阳

日报饮食文化新闻部会为您提供专业的餐饮宣传报道平台,新店开业、新菜上市、优惠券、打折卡、媒体采访、老总访谈、专题活动……只要您能想到的宣传方式,我们都能帮您实现。

您可以把自己的美食作品、心得,遇到的美食趣事等作品发件到:xymsgzb@126.com或邮寄稿件到信阳市中山南

路信阳日报社饮食文化新闻部。

注:1.本次招募活动不收费,不退稿。对于所有投稿作品,信阳日报饮食文化新闻部有权在每周三信阳日报饮食文化版和每周四信阳晚报饮食文化版面上宣传使用。

2.投稿者应保证其所投送的作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的任何权利。

“勾兑”风波打翻醋坛子 醋业标准呼之欲出

近日的山西老陈醋勾兑风波就向山西老陈醋本身的浓烈一样。

一个名不见经传的醋企业老板,一个挂名的山西醋业协会副会长王建忠的名字,近日的曝光率达到了极致,成为让山西这个老醋坛子剧烈晃动起来的重要原因。一个王建忠私交甚好的媒体人告诉记者,王建忠现在几乎成了山西人民的公敌,他对媒体希望“只求客观”。

针对这次争议的勾兑醋和酿造醋,卫生部新闻发言人邓海华说,山西陈醋的问题,关键是对食醋概念的判断,如果按照标准生产,不管是酿造还是配置食醋都符合安全标准。

日前,曾经的山西省醋业协会副会长、山西

西金醋生物科技有限公司董事长王建忠向媒体透露,市场上真正意义上的山西老陈醋不足5%,全国每年消费330万吨食醋,95%放添加剂。根据王建忠陈述的理由,老陈醋不用添加任何防腐剂,取消保质期,久放不腐,这是山西老陈醋的根本。因此,判定是不是真正老陈醋的简单方法就是,只要有苯甲酸钠(防腐剂),都可以断定它不是老陈醋。加防腐剂的醋,也就是所谓勾兑醋。

山西省醋业协会会长曹文杰说:“勾兑是一般消费者的通俗说法,是指生产者不用纯粮酿造食醋,而采用冰醋酸进行勾兑。在醋行业内也有勾兑一说,其实是指勾兑工艺,是指把各种口味不同的食醋,比如绵长的、发酸的、

发甜的等食醋勾兑成质量更好、口感更好的食醋,是用纯粮酿造的不同口味食醋调配而成。”

事实“扑朔迷离” 据了解,国家1997年起草了有关食用醋的标准,到2000年9月1日开始正式实施。“标准上规定,食用醋分两种,一种是100%使用纯粮食酿造的醋,另一种是配制醋。国家对配制醋的标准要求是,所有配制醋在配制过程中必须有不少于50%的酿造醋作为基础,然后配比上食用级醋酸,禁止使用工业用冰醋酸。”配制醋也可食用,但是生产单位必须在包装上标明“配制”的字样,以供消费者选择。

王建忠表示,真正意义上的山西老陈醋必须符合三个标准,即酸度要达到6度;不添

初秋 仲秋 晚秋进补食物推荐

初秋:扁豆利湿,秋藕补人

秋日,要适当减少冷饮以及寒凉食物的摄入,俗话说“秋瓜坏肚”,对各种瓜类宜少食,以防损伤脾胃阳气。初秋时节,应适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿之品煮粥食用,以助脾胃消化。俗话说“秋藕最补人”,还可将糯米灌入藕眼中煮熟食用。

仲秋:香蕉润燥,苹果补酸

仲秋,伴随着自然万物干枯萎黄,人体常反映出“津干液燥”的征象。如口鼻咽干燥、皮肤干裂、大便秘结等。对此,应从饮食上进行调整,注意预防秋燥。一是适当多吃能够滋阴润燥的食物,如芝麻、

核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、蟹肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳制品等;二是宜进食带有酸味的食品,如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨梅、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。另外,应少吃辛辣的食物。秋天尤其提倡食粥,最好是将上述润燥之品与粳米或糯米同煮,既可补充营养,又能除燥。

晚秋:红枣避寒,红糖养人

晚秋,气温逐渐下降,在加强营养增加食物热量的同时,要注意少食性味寒凉的食物,并忌生冷。可用大枣、红枣或花生仁加红糖炖汤服,或用大枣炖牛肉等食用。(海晏)

夏天要少吃五类食物

少吃热性水果

夏天多吃荔枝、桂圆、杏等温性水果,容易引起上火。荔枝中含有降糖成分,多吃会出现低糖反应。而于热性体质的人,由于本身就精力充沛,晚上不易入睡,再加上代谢率偏高,所以更不能吃温性水果。而且,正在发烧或某器官正在发炎的孩子也尽量不要吃。除了荔枝和桂圆以外,桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴连、杏也属温性水果,夏天吃要适度,千万别过量。

少吃肉类

气温超过35℃时,人因出汗多会使血液黏稠度升高,烦躁不安,此时吃肉脾气更坏。肉类中含有大量动物蛋白,会使脑中的色氨酸含量减少,而导致人有侵略、忧虑和好斗的倾向。其次,肉中含钙的比率不高,多吃会造成体内钙浓度太低,也会增加人易怒及暴躁的倾向。过多摄入肉类可使血管硬化,进而升高血压。血压增高是造成人情绪不稳定的一个重要原因。

避免生食水产品

水产品的营养丰富且味道好,夏天生食口感也是一流的。不过,像枪虾、毛蚶、泥蚶、魁蚶、醉虾、醉蟹、咸蟹等海鲜食品,安全风险较大。因为海鲜中含有许多寄生虫,未经高温消毒,吃了容易传染疾病。很多人认为,没有经过加

热或是高温烹饪的食物,含有的营养元素不会流失,生吃就是最好的。像蔬菜、水果这些食物生吃比较好,它们所含有的维生素、纤维等营养元素不会缺失。但是生吃蔬菜水果时一定要洗干净,因为在蔬菜、水果多含有农药。

少吃坚果

坚果,是指多种富含油脂的种子类食物,如花生、核桃、腰果、瓜子、杏仁、开心果等。夏天吃坚果时一定要保持适当的量。因为坚果含有的热量非常高,50克瓜子仁中所含的热量相当于一大碗米饭。对于一般人来说,一天吃30克左右的坚果是比较适当的量。坚果具有使体内生热的功能,所以宜冬天吃,夏天要少吃。

少用热性调料

夏季炎热,气温高,烹饪时使用热性调料(如八角、茴香、小茴香、桂皮、花椒、白胡椒等),会使人燥不能忍,还会引起消化和泌尿道一些病症。食用热性调料可引起便秘、痔疮、肠胀气、尿少、尿痛、肾痛等,同时还引起全身性疾病,如口角炎、咽炎、结膜炎、痱子、中暑等。患慢性病者食用热性调料,会导致病情加重。因此,夏季烹饪时不宜多用热性调料。

(肖潇)

健康饮食

苗方清颜 = 痤疮、粉刺的终点站 全国500余家连锁,数万例治愈患者,实力保证,央视上榜品牌,专业权威。 开业大酬宾! 即日起到苗方清颜祛痘可99元体验两次,凭此广告包治可享受8.8折 地址:统一街怡和花园门面(王朝KTV向和美方向100米) 电话:0376-6208870 手机:13213887070

威尼斯水世界 洗浴/足疗/保健/自助餐/商务客房 电话:0376-6233268 6236388 地址:信阳市申城大道东段(大庆路口向西200米)

信阳市德茗茶叶有限公司 诚信合作 务实发展 500亩有机茶园 精制茶叶加工厂 茶文化休闲、接待 好品味,当然来自于德茗... 休闲中心:浙河港镇黑龙潭风景区德茗茶文化 电话:0376-3573586 驻市销售:市八一路南段德茗茶叶 电话:0376-6255126

金门高粱酒 地址:信阳市行政路经典花园楼下 电话:0376-6697999