

“焖”的学问

□ 蓬蓬

焖的分类及代表菜肴

(一)根据成菜色泽来划分,有红焖和黄焖。红焖是将加工处理好的原料经初步熟处理,炆锅后入锅添加有色调味品密封加热至成熟酥烂的烹调方法。黄焖的制作方法跟红焖基本相同,只是使用的有色调味品数量较少,成菜色泽以浅黄色为主。

(二)根据原料是否经历初步熟处理来划分,有生焖和熟焖。生焖的原料不经过任何初步熟处理,在初加工后直接入砂锅进行焖制而成;多加入各种香料,成菜味香浓、汁液浓稠;典型的代表菜是生焖狗肉。熟焖的原料必须经历焯水、过油等初步熟处理技法,再添加汤汁调味焖制而成的烹调方法,焖类菜肴大多采用熟焖技法。

(三)根据收汁的手段来划分,有干焖和芡

焖。干焖是利用动物性原料胶原蛋白和糖的性质进行收汁成菜的焖法,如干焖鸡腿、干焖鱼翅等;芡焖是利用淀粉的糊化性质进行收汁成菜的焖法,如油焖茄子、生焖带鱼等。

焖的工艺要点

(一)选料的要求

除油焖类菜肴外,焖类菜肴多选用韧性较强、富含胶原蛋白的原料,如鸡、鸭、牛羊肉、熊掌等;有时也选用一些水产品如肉质细密的鱼类、河鳗、鳊鱼等。

(二)炊具选择的要求

焖,除部分菜肴直接选用铁锅加盖进行烹调外,大多选用砂锅作为炊具。砂锅的传热均匀持久,密封性能比铁锅要好,还容易形成菜肴独特的风味特点;在餐饮业,许多企业专门订购了适合砂锅加热的煲仔灶,成立了砂锅烹调岗位。

(三)烹调过程中的密闭性要求

原料经整理加工并初步熟处理后入锅,汤汁调料要一次性加足;密封加热烹调过程中要尽量避免揭锅盖,保证菜肴的色、香、味不受影响。

(四)火候的要求

一般形小质嫩、容易成熟,所添加汤汁较少的菜肴可采用中火较短时间加热成菜;而那些形大质老、不容易成熟,所添加汤汁较多的菜肴宜改用小火长时间缓慢加热,既保证原料酥烂入味,还保证收汁效果。

(五)成菜特色的要求

不同的焖制方法对成菜的色泽、质地和风味等方面的要求都不一样,必须根据具体的菜肴规格要求,在烹饪进程中进行有效地控制,才能保证成菜质量。

焖的烹饪关键

(一)原料大多进行初步熟处理

除了生焖技法外,焖制工艺都要经历初步

熟处理的过程。行业上多采用焯水、走油或走红的预处理技法对原料进行先期加工,可以有效减少正式烹调时浮沫太多的现象,确保原料的色泽,保证成菜效果。

(二)准确控制汤汁数量

汤汁添加数量不宜太多,否则影响收汁效果;但也不宜太少,否则原料尚未成熟酥烂汤汁已经干涸,导致失饪现象。

(三)掌握收汁技巧,合理控制汤汁比例

行业上采用的收汁方法主要有两种,一种是物理收汁,是利用高温蒸发减少水分含量进而提高汤汁浓度,主要靠火候的控制来达到收汁效果;另一种是化学收汁,又分为三种情况,一是利用原料本身含有的胶原蛋白融入汤汁形成自来芡,二是利用糖的化学性质达到收汁效果,三是利用淀粉的糊化性质勾芡收汁。焖类菜肴对汤汁比例要求较高,必须根据具体菜肴品种确定汤汁比例,掌握好收汁技巧。



为了打造信阳第一家以优质服务为特色的五星级酒店,经过积极地努力和争取,信阳锦江国际大酒店最近特地引入一种“尊崇完美”的先进服务理念——金钥匙服务理念,通过“金钥匙”来带动整个酒店在服务水平上的不断提高,将其“先利人,后利己,用心极致,满意加惊喜”的服务理念传播到酒店的每个角落,进而惠泽到每一位惠顾信阳锦江国际大酒店的宾客身上。因为日前信阳锦江国际大酒店举行“金钥匙”授徽仪式。

本报记者 唐耀兵 摄

夏季防上火 8种食物不能吃

少吃温热性水果

水果含有维生素,因此很多人在夏季都会选择大量吃水果来补充水分以及维生素、矿物质等营养素。但在选择水果的时候要注意,千万不要选择一些温热性水果,比如荔枝、桂圆、樱桃、番石榴等,这些水果都属于温热性水果,如果过量食用的话除了不利于人体健康之外,同时还会导致出现上火的情况。

少吃坚果

无论是在家休息还是外出旅游,大部分人总喜欢备一些坚果,边吃边聊天看电视,看起来的确十分惬意。但你可能不知道,坚果吃多了也会出现上火的现象,比如腰果、松子、瓜子、杏仁、开心果等。因为在坚果中含有较高的热量,如果不注意,过量食用的话,就会使体内产生过量的内热,从而导致上火。

少吃肉类

随着气温的不断升高,人体中的血液也会出现不同程度的变化,当气温超过35℃时,血液就会变得粘稠,如果在这个时候还吃一些肉类食物的话,只会让情绪变得更加糟糕。而且在肉类食物中还含有大量的动物蛋白,它会使脑中的色氨酸含量减少,从而让你有侵略、忧虑和好斗的倾向。

不要喝鸡汤

夏季要以清补为主,如果某些餐馆还推荐乌鸡、老母鸡汤这样温补的汤,就适得其反了,而应选择鸭汤或鸽子汤。

少吃糖

夏季,如果大量的糖分进入体内,会升高血糖,当血糖过高时,一方面会促进被汗液污染的皮肤上细菌生长,容易引起疮疖、疖子、脓肿等皮肤炎症;另一方面,会产生大量的酸性物质,打破血液的酸碱平衡,使身体变为酸性体质,从而使免疫能力降低、抵抗力减弱。

少吃冰冷食物

夏季天气炎热,冰冷食物虽可暂时缓解燥热,但食用冰冷食物会使口腔受冰冷刺激,容易造成唾液腺及舌部味觉神经、牙周神经迅速降温,有时甚至出现麻痹状态;会刺激咽喉,引起咽炎或牙痛等不良反应,同时还会刺激脾胃,影响胃液分泌而使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。

少吃油腻食物

夏季的饮食应以清淡平和为主,吃大量油腻食物会加重胃肠的负担,使大量血液滞留于胃肠道,输送到大脑的血液便相对减少,这样就会感到腹胀,不思饮食,人体会感到疲倦加重。

忌大量饮水

中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射性出汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可以促使热痉挛的发生。(果果)

作为中医的一种治疗方式,中药饮片“代茶饮”对于一些较轻的疾病或慢性疾病是有疗效的。但中医专家认为,现在很多人将中医误认为以“养生”、“保健”、“治未病”为主,忽视、混淆了“中医治疗”。加上中药药材是天然草木,往往被认为是无毒害,可以随意使用的。于是,民间流传着许多调理方子,药店里,消费者可以随意配伍这些“偏方”回家泡水喝,超市里贩卖许多包装精美的“清心茶”、“明目茶”、“润喉茶”、“养颜茶”、“安睡茶”……这些是否真的会对身体有益?是否也会有隐患和不良作用?

“中医90%的内容是治疗学,而不是用来养生的。中医不等于养生,用中医来治病的愿景很好,但实际操作可能性非常差,一个人没有病,上医院开什么药?”北京中医药大学教授、博士生导师陈明说。将“代茶饮”这种治疗疾病,增加患者依从性的方式,是建立在医生专业诊断和权衡的前提下的,没有那么高的普适性。

“一个什么都不偏的人,天天喝清

热解毒的,反而会损伤阳气,反而吃偏了。”陈明教授举例说,预防疾病的能力不是通过吃什么药来提高的,关键是饮食合理、起居规律,才能抵抗外邪。“不要动不动就要用药物来预防。中药也是一种药。”

中医讲究“寒者热之,热者寒之”。字面上看,即上火的人要用寒凉的药食去克制,虚寒的人用热性药食祛之。“这是同类相聚,细菌病毒感染与人的身体环境息息相关,喜欢凉爽环境的人;喜欢温暖环境的病毒,往往容易感染容易上火的人。中医药不是用来杀菌消炎的,而是通过改善全身身体环境和状态来使得细菌、病毒存活不了。”

当归、黄芪等,在南方是经常作为食材,炖汤中使用,有补血之效。网上也有一些治疗妇女痛经的“偏方”中用到当归、黄芪烧水喝,“血虚的人可以吃,但血稠的人吃的话就反了,反而会淤血。”陈明说,当归是温补的,对虚寒性痛经有效,对湿热的人是无效的,再比如说吃人参,人参是温补的,

有的人吃完后满嘴上火起泡,晚上睡不着觉,就可能是燥热体质。“老百姓知道,一般来说,高血压病人是不能吃人参的,但是有一部分病人是虚寒体质的,这种高血压,这种高血压病人如果不用人参和黄芪,血压反而降不下来,而吃治疗高血压的龙骨牡蛎汤,反而会血压越吃越高,吃坏了肠胃。虚寒的人需要祛寒来降压。”陈明说,中医与西医不同的理论体系是,西医看的是高血压,目的在降压,看的是“人的病”;而中医看的是“病的人”,看的是个体的体质。“在没有医生辨证的情况下,不加选择使用中药代茶饮,可能导致不良后果,可能因为不对症而增加不适,或是选用了不应长期选用的中药,而导致毒性,所以是不可取的。”

(清波)



白酒

中国特有的一种蒸馏酒。由淀粉或糖质原料制成酒醪或发酵醪经蒸馏而得。又称烧酒、老白干、烧刀子等。酒质无色(或微黄)透明,芳香纯正,入口绵甜爽净,酒精含量较高,经贮存老熟后,具有以酯类为主体的复合香味。以曲类、酒母为糖

化发酵剂,利用淀粉质(糖质)原料,经蒸煮、糖化、发酵、蒸馏和陈酿而酿制而成的各类酒。

白酒的标准定义是:以粮食谷为主要原料,以大曲、小曲或麸曲及酒母等为糖化发酵剂,经蒸煮、糖化、发酵、蒸馏而制成的蒸馏酒。

中国白酒之酒液清澈透明,质地纯净、无混浊,口味芳香浓郁、醇和柔绵、刺激性强,饮后余香,回味悠久。中国各地区均有生产,以四川、贵州、江苏、陕西、河南、山西等地产品最为著名。不同地区的名酒各有其突出的独特风格。(曹威)



文蛤丝瓜



文蛤加绍酒、盐煮熟捞出待用;
2.丝瓜去皮切大厚片,大蒜切蒜茸,红辣椒切丝;
3.文蛤晾凉后,把文蛤肉从壳中取出;
4.锅中放油煸香蒜茸,放入盐、胡椒粉、鸡精,将文蛤肉放入,关火拌匀。码放在丝瓜片上,上蒸锅蒸三分钟即可出锅,撒上香椿苗、红椒丝出锅即可。



原料:文蛤、丝瓜、红辣椒、香椿苗、大蒜、盐、鸡精。
做法:1.锅中开水放入洗净的

品味董酒,品味美酒人生

人生亦同美酒,在相聚别离中变得声色起来。而品味董酒也要像品味人生一样,需细细品味。

董酒的独特工艺,奠定了董酒的生命成长与众不同,融合了大曲、小曲,大窖、小窖的特殊酿造过程也让董酒的成长精细而缓慢,也正是这个缓慢的过程造就了董酒独特风格。观色时,使用晶莹透明的玻璃杯,倾倒入半杯董酒,轻轻晃动,乍看去,空无一物;轻摇未,却波光涟漪,酒体挂杯持久,流动均匀、顺畅、和缓,可谓:“樽里看无色,杯中动有光。”董酒在香型上独树一帜,它不是最香的白酒,却有最极复杂的和独特的香气,它由百草香、酯香、醇香等组成幽雅舒适的董香,它丰富、典雅、全面、层次感清晰明确、意味无穷,风格独特。开启一瓶董酒缓缓倒

入酒杯并轻轻晃动,芬芳、浓郁的百草香透杯而出,经过百草气的董酒香气凝而不散,层次分明,前香芬芳、浓郁,中香由酯香和糟香交织,底窖香在最后,轻轻晃动酒杯就是为了躲藏在各层的香气都能集体亮相。

品味董酒和品味所有美酒一样,先浅酌一口,不要马上吞下,缓缓铺满舌面,顿觉丰盈充实、醇厚绵软,然后轻轻啣辨,滋味纯而细,爽而滑,酝酿于口中,清甜甘香缓缓释出,片刻酒味收敛,瞬间感到一丝丝微辣味,从舌间蔓延至舌根,余香渐渐而出。然后再大酌一口,吞下,稍停,其后有回甘之味。董酒整个品味过程可以概括为,酒液清澈透明,香气幽雅舒适,入口醇和浓郁,饮后甘爽味长。品味美酒人生,就从董酒开始吧!(程红红)

康磊

澳门豆捞以“新、鲜、奇”为主打,它一改传统火锅油腻、易上火的特点。锅底源自于澳门的古老秘方,加上现代技术的科学配制,皮蛋的清香、人参的滋补、咖喱的浓郁,熬出一锅神奇的豆捞特色。配上别具风格的豆捞独家蘸料,堪称一绝,酱香味鲜,咸淡适中,让鲜味与辣味在舌尖翻飞,让每一个味蕾都热力

舞动起来。数十种锅底,二十余种酱料组,打造出不朽的美食神话。海鲜美味、营养价值高,来豆捞吃的就是这深海的神猛海鲜,88%的海鲜品种空运自原产地,每一个都是鲜活并独具特色,张牙舞爪的皇帝蟹、弹性十足的澳洲大鲍、新鲜活力的大龙虾,自由唯美的鱼,鲜嫩柔滑的生蚝,纷纷挑战食客们的胃口,瞬间被这深海鲜、鲜、奇的美味所折服。将至尊口味与时尚文化

完美融合,澳门豆捞也造就了具有都市风情特色的现代火锅惊喜传奇。豆捞的丸子由鲜虾、目鱼、牛肉、鲑鱼等各种美味手工现制,经过十几道工序进行上千次捶打而成,作工极为精致,把材料的鲜美体现得淋漓尽致,让你充分享受到爽口滑脆、弹性十足的独特风味。滑是将新鲜的原材料刺到胶质,用勺子轻轻的刮一片,滑到滚烫的锅里,体积开始慢

多款乳制品抽检不合格 南山奶粉含强致癌物

多款知名品牌奶制品因抽检不合格,日前被广州市工商局列入黑榜。其中,南山奶粉问题最为严重,5批次全部含有强致癌物质黄曲霉毒素M1;而北京消费者熟知的品牌“光明”奶油和减脂芝士片也被查出菌落总数超标。

抽检结果显示,上海光明奶酪黄油有限公司梵古易乳制品分公司生产的50%减脂芝士片(200g/包,2012-02-23)、奥德华乳品(北京)有限公司生产的光明牌奶油(125g/盒,2012-04-23)均检出菌落总数超标。

对此次抽检结果,光明乳业在官方网站发表声明称:工商部门检测的840片50%减脂芝士片仅2片菌落总数超标;10块黄油有1块菌落总数超标。菌落总数超标的原因“是由于长途运输过程中挤压受

损,加上销售环境的温度不稳定所致。”

但是这则声明被质疑“偷换概念”。有专家认为,按照检测流程,“72包840片”的数据是检测基数,从这个总基数里抽取5包进行5次检测,检测中竟然有两次菌落值超标和一次严重超标,因此结论是不合格。“光明的声明强调的是840片的‘大基数’,是偷换概念,意图大事化小。”

多家超市表示已经展开自查,将在近日对这两款产品的不合格批次完成下架处理。

本次抽检中问题最为严重的当属湖南长沙亚华乳业有限公司生产的南山奶粉,抽检的该品牌奶粉共5个批次,竟然全部含有强致癌物质黄曲霉毒素M1。(摘自《北京晚报》)

这些食物让你越吃越健康

一、饮品类

水:促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。

蜂蜜:自古就是滋补强身、排毒养颜的佳品。

柠檬水:既排毒,又减肥,早上起来先空腹喝一大杯温的柠檬水。

红糖水:红糖具有排毒滋润的作用。

牛奶:含较多的钙质,能抑制人体内胆固醇合成的活性,也可减少人体对胆固醇的吸收。

罗汉果茶:一种名贵药材,性凉味甘,功能清肺润肠,主治痰火咳嗽、血虚便秘等症,罗汉果茶虽然甜如砂糖,热量却近乎等于零。

菊花茶:由白菊花和上等乌龙茶焙制而成的菊花茶,是每天接触电子污染的办公一族应必备的。因为茶中的白菊具有去毒的作用,对体内积存的有害化学或放射性物质,都有低抗、排除的功效。

普洱茶:普洱茶是消除多余脂肪的高手,而且温和,对胃不刺激。

艾蒿茶:在浮肿的日子里,坚持喝艾蒿茶,它有利尿解毒的功效,是消肿的干将。

枸杞茶:枸杞茶其实也是一道中药。如果一个人连续3天没有排便,就买点没特别苦味的枸杞茶喝了一喝,晚上多喝一点,隔天上午自会神清气爽,不再有倦怠。

二、粗粮类

糙米:是清洁大肠的“管道工”,当其通过肠道时会吸掉许多淤积物,最后将其从体内排除。

地瓜:纤维质松软易消化,可促进肠胃蠕动,有助排便。烤地瓜——连皮一起烤,一起吃掉,效果

健康饮食

慢膨胀,色泽将越来越艳丽,这就是澳门豆捞滑类美食的全过程,让你的视觉与味觉都得到了一大享受。

吃豆捞的正确步骤:先将小锅烧开,其间可以到自助酱料区感受一下自己配制酱料的乐趣,菜品下锅的顺序是先涮河海鲜,然后涮丸滑类,再涮肉类、菌菇,最后再涮蔬菜,如果有趣的话,涮完菜品的汤底也可品尝下,此汤集百味于一体,真乃人间极品。

澳门金汤豆捞
地址:信阳市体彩广场金杯财富大厦C座
电话:0376-6382222 6383333