

美味良药话紫苏



食用药用价值兼备的紫苏。

第一次遇见紫苏,是和朋友一起去江山廿八都游玩。只见当地院落到处是这种似花非花的植物,叶片皱缩卷曲,散发出奇异的芳香。食品营养学专业毕业的朋友小心翼翼地连根拔起几株放进袋子里,当成宝贝一样带回家种在阳台上的花盆里。此后,朋友家的餐桌上就常见到紫苏点缀的菜肴。

原来,紫苏在我国种植历史悠久,明代李时珍曾记载:“紫苏嫩时有叶,和蔬茹之,或盐或梅卤作菹食甚香,夏月作熟汤饮之。”可见紫苏在老百姓的饮食中很常见。

近年来,紫苏因其特有的活性物质及营养成分,成为一种倍受世界关注的多用途植物。俄罗斯、日本、韩国、美国、加拿大等国对紫苏属植物进行了大量的商业性栽种,开发出了食用油、药品、淹渍品、化妆品等几十种紫苏产品。

紫苏食用药用价值都很高

浙江医院中医内科副主任杨敏春副主任中医师介绍,紫苏又名赤苏等,完整叶片展平后呈卵圆形,两面紫色或上面绿色,断面中部有髓,气清香,味微辛,是一种烹饪辅料,也是一味常见的中药。具有发汗散寒、行气宽中、解郁

止呕的功效,能缓解夏季贪凉感冒后的不适,建议家中可常备一些紫苏。

紫苏可烹制各种菜肴,如烹烤鱼蟹时,放入紫苏叶,既能解鱼蟹的寒腻腥膻,又能提鲜;在泡菜坛子里放入紫苏叶或秆,可以防止泡菜液中产生白色的病菌;紫苏制作泡菜,每两片紫苏叶包裹着一个红辣椒,基本上在全世界的韩国货商店中都有紫苏泡菜罐头销售;紫苏子可用作肉类食品的调料,也用来制作紫苏芝麻盐。另外,紫苏全草可蒸馏紫苏油,种子出的油也称苏子油,长期食用苏子油对治疗冠心病及高血脂有一定疗效。

紫苏不仅是一种常见的烹饪辅料,也是一味常用的中药。杨敏春介绍,紫苏叶,性辛、微温、无毒,归脾、肺经。既能发汗散寒以解表邪,又能行气宽中、解郁止呕。不只是紫苏叶,紫苏全身都是药,紫苏梗、紫苏子都可入药。

紫苏的食用方法推荐

凉拌紫苏叶:用温盐水加味精在容器中漂沾后放入盘中,加少量熟油即食,味道鲜美,回味无穷,且利于各种维生素的吸收。

炸紫苏饼:蛋清加少量面粉、少

量盐、味精,调成粥状,将叶正面朝上,背面朝下沾面粉,放入温油中煎至适中即可沾椒盐食用。

紫苏煎黄瓜:黄瓜两根、鲜紫苏一小把、大红椒、蒜茸、生抽、茶生油、盐、鸡粉、高汤适量。黄瓜洗净,稍去粗皮,用斜刀切大片,紫苏洗净切碎,红椒切小颗粒。将黄瓜片煎至两面发黄软嫩,放入蒜茸再放入高汤,调好味,用小火将汤焖干入味,最后放入紫苏末、红椒颗粒炒匀即可。

紫苏牡蛎煎蛋:牡蛎适量,紫苏1把,鸡蛋3个,胡萝卜、小麦面粉少许、色拉油适量、食盐少许。牡蛎用开水焯一下,鸡蛋打散,紫苏切成小段,加入少许胡萝卜丝,把所有食材混合起来,加入少许面粉或淀粉,加入少许盐,拌匀。平底煎锅倒入油烧热,倒入鸡蛋等混合物,摊平,煎硬后,翻面再煎,直到煎熟即可。

此外,煲粥时加入一些紫苏叶,可做成紫苏叶粥;紫苏叶作为茶叶日常冲水喝,可健脾消暑。

专家同时表示,紫苏虽好,但气虚者和血虚者不宜过多食用紫苏。另外,紫苏属于解表药、含挥发油,需要减少煎煮的时间,否则会影响它的药效。单独烹任紫苏时,时间不宜超过3分钟。

可口青菜蒸出来

每一个营养专家都教导我们要多吃绿叶蔬菜。绿色蔬菜的好处人人皆知,但如何吃出蔬菜的美味却令人大费周章。

常见的吃法不是爆炒就是凉拌。但是炒蔬菜的火候却很难把握,炒过了,营养尽失;火候不够,生涩难咽。而且,油的多少也是个问题,油放多了,浪费不说,也不利健康;油少了,炒出来的菜口感不好。那就凉拌吧,有些人喜欢那生生的、脆脆的感觉,但也有一些人不喜欢,譬如我。

为了满足自己的口腹之欲,我另辟蹊径,把青菜蒸着吃。

能蒸着吃的青菜种类很多,主要是选择那种一小棵一小棵的,油菜、芥兰、小白菜、菠菜、西兰花等。最简单的蒸青菜就是在蒸前放一点盐和鸡精,起锅时淋一点香油,蒸出来的菜清脆爽口,色泽碧绿,让人胃口大开。

如果不想青菜蒸得太单调,还可以根据自己的喜好蒸出各

种口味的青菜来。像我喜欢吃肉,一般会在青菜的下面均匀地铺上一层切得薄薄的肉片,如果是鲜肉,我会在蒸之前先把肉用盐腌一会儿。如果选用金华火腿、腊肉、风肉或是咸肉,不同的肉蒸出来的青菜味道迥异,各有各的特色。

喜欢腐乳的,先取一块腐乳在碗中捣碎,再加入少量水搅匀,然后用少许油将腐乳炒香备用。再选鲜嫩的青菜平铺在盘子里,把炒香的腐乳汁均匀淋上,上锅蒸好后,腐乳的香味和着青菜的清爽,让人垂涎欲滴。另外,你还可以根据自己的口味,开发出各种淋汁,喜欢豆豉酱的,喜欢蒜泥的,都可以如法炮制,全凭各人喜好。

青菜蒸着吃时要注意:首先要选择特别鲜嫩的,因为要整棵蒸,如果菜不够鲜嫩、纤维太粗,会影响口感。另外,青菜易烂,蒸的时间一定要把握好,一般五分钟即可;加肉的蒸菜,肉片一定要切得非常薄,蒸的时间也要稍稍延长一点。

酷暑、毒太阳,能够把我从空调房间里拽出去拎到滚烫的马路上的,也只有美食了。踏着水深火热的步伐奔赴朋友新开的烘焙店去试吃,这就是吃货的节奏。

闪进空调开得足足的烘焙店,汗水退却。朋友迫不及待地端上来一小块淡黄色的蛋糕,说,这是洛卡洛的招牌货留恋榴莲蛋糕。我有些迟疑,因为我和“见了榴莲就捂着鼻子逃走”的人是一伙的。朋友非常鄙视:对美食心不设防的才算正宗吃货,你没吃过榴莲,怎么可以对榴莲说三道四呢?

不管怎么说,冒死吃河豚的事儿我是坚决不做的,我的尺度是可以尝试草本木本的食物。所以,我不再抗拒,拿起小匙,小心翼翼地挖了一小块塞进口中。蛋糕极其新鲜,似凝胶般嫩滑、细腻,浓香、醇厚、甘甜,弥散于唇齿间,美好的感觉从舌尖直抵心灵。一口、两口、三口,没了?真小气,蛋糕怎么可以切得这么小?

榴莲蛋糕就这么征服了我的每一根味觉神经,彻底策反了我的嗅觉和味觉。原来,榴莲是这么一种让人

上瘾的水果,除了浓郁的香、醇厚的甜之外,居然找不到半点可以嫌憎它的理由。仔细阅读这块榴莲蛋糕所含的成分:马来西亚的猫山王榴莲、法国kiri奶酪、英国蓝风车淡奶。全都是舶来品,这倒是符合“西点”这个名称。

传说中的猫山王榴莲只生长于马来西亚,这种榴莲一定是瓜熟蒂落,熟透后自己从树上掉到地下的,且一定要完好无损不能是裂开的。猫山是马来西亚语musang的音译,即果子狸。猫山的嗅觉灵敏,善于闻香鉴别水果的优劣。所以,一个榴莲的好坏,谁说了都不算,只有猫山大哥才是权威发言人。如果一只榴莲的成熟度能让猫山闻后欣喜若狂,这就是极品的猫山王。

猫山王榴莲的个头都很娇小,否则成熟后从树上掉下来不粉身碎骨

才怪呢。猫山王榴莲掉下来一两天后就会自动裂开,所以能存放的时间极短,马来西亚人通常都是在榴莲果园里即捡、即鉴别,当天吃完。所以在中国很难吃到新鲜的猫山王。我们能吃到的,只有去壳取肉抽真空速冻后直接空运过来的冷冻果肉,淘宝价在数百元一斤。

在榴莲界是很讲究出身门第的,有马来西亚户籍的为上品,顶级的品种为金凤,猫山王排行老二,接下来是苏丹王,然后是泰国的金枕,再后是金手指等。我们在市场上买到的一般都是泰国种的金枕,没等成熟就砍下来出口,然后放熟了再卖。和自然熟透后掉下来能让猫山都疯狂的品种相比,口味相差得不止一点半点的。

kiri奶酪在法国知名度很高,是专门为儿童生产的高端品牌奶酪,低

盐微咸、质地较软,颜色偏白,奶味很纯、很香。法国的父母们多半会专门买这款奶酪给自己的孩子当零食吃,可补钙。对因缺钙而骨质疏松的老年人,也是非常好的食物。成年人则可以当早餐佐餐,或当零食,补充一天所需的能量。

蓝风车淡奶油的产地自然风光优美,空气清新,那里所产的乳品一入口似闻到得草原的气息。蓝风车淡奶油乳脂含量高达38%,且不含稳定剂,口感极佳。

没想到小小的一块榴莲蛋糕,聚集着各路大牌,浓缩的精华、独特的香味,给了我一次如盛夏般浓郁的体验,很难忘那一刻甜蜜的享受。尤其是第一次品尝榴莲蛋糕,起点就这么高,真的担心宠坏了我的味蕾,让我如何再回到粗茶淡饭的日子去呢?

“舌尖上的安全”要常抓不懈



近日,龙游县政协组织委员深入家庭农场、食品生产企业、超市进行现场视察,详细了解食品企业生产经营现状和安全监管状况,实地查看食品经营者的卫生、证照、索证索票等安全信息。同时要求,对于食

品安全工作要常抓不懈,要建立“最严”的长效机制,确保消费者“舌尖上的安全”。图为政协委员视察超市现场。

江友富 潘佳 摄影报道

爱上榴莲蛋糕



洛卡洛招牌货留恋榴莲蛋糕。

浦发银行成功发行 500 亿元 国内绿色金融债

近日,浦发银行成功发行规模150亿元的绿色金融债券,这是该行今年以来发行的第三期绿色金融债券,至此浦发银行已成功完成监管核准的500亿元额度的发行,发债规模继续领先同业。

据介绍,作为国内首单绿色金融债的发行机构,浦发银行已于今年1月27日、3月29日,相继成功发行前二期绿色金融债券,规模分别为200亿元、150亿元。本次发行的150亿元三期绿

债,债券期限为五年,票面利率为3.40%,认购倍数为2.27倍,获得市场良好反响。通过500亿元绿色金融债券的发行,进一步加强了浦发银行服务实体经济和支持绿色产业的能力,浦发银行也将以此为契机,继续带动该行绿色信贷业务、绿色金融业务再上新台阶,以实际行动助力企业绿色低碳战略转型及发展壮大,推动经济转型和产业结构升级。

言蓁

体彩 20 选 5									
浙江第 16228 期 总投注额: 164246 元									
中奖号码									
06 09 15 18 19									
浙江第 16228 期 总投注额: 1223480									
全国排列 5 总投注额: 8429214									
排 3 选入下期奖池: 160.6656 万元									
排 5 选入下期奖池: 24748.6774 万元									
中 奖 号 码 (前 3 位 为 排 列 3) 8 6 5 2 6									
浙江第 16228 期 总投注额: 104030									
全国排列 3 总投注额: 104030									
排 3 选入下期奖池: 0 注									
排 3 选入下期奖池: 602 注									
排 3 选入下期奖池: 32 注									
排 3 选入下期奖池: 173 注									
排 3 选入下期奖池: 100000 注									

杭州萧山宁围镇万可副食品商行遗失由杭州市工商行政管理局萧山分局2012年10月22日核发的注册号为330181600518466的营业执照正本,声明作废。

浙江永丰机电设备工程有限公司遗失税务登记证正、副本,税号:330106742031017,声明作废。

杭州市西湖区航渡面馆不慎遗失由西湖区市场监督管理局2015年11月19日核发营业执照副本(执照号码:330106600424595),声明作废。

杭州轩航通讯器材有限公司遗失杭州市工商行政管理局西湖分局2013年3月1日核发的注册号为330106000101582的营业执照副本,声明作废。

更正公告

本公司在2016年6月7日《浙江工人日报》刊登的减资公告中,原文“经本公司出资人:阿华迪·亚伯拉罕·哈麦德、奥玛决定”,更正为“经本公司出资人:阿华迪贸易(香港)有限公司决定”。特此公告。

绍兴英科数码科技有限公司
2016年8月24日

杭州申禾投资管理有限公司
注销清算公告

杭州申禾投资管理有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

临安市昌化宏业粮油经营部,注册号:3301856000072933,不慎遗失由临安市市场监督管理局2012年3月5日核发的营业执照副本一份,以及食品流通许可证副本一份,食品流通证号码:SP3301851250033664,声明作废。

临安市周氏烟行,注册号为330185600028937,不慎遗失由临安市市场监督管理局2013年8月27日核发的营业执照正、副本一份,声明作废。

富阳市常安纸箱厂遗失税务登记正、副本,税号:330183843672542,声明作废。

富阳市尚盛有色金属有限公司遗失税务登记正、副本,税号:330183580257485,声明作废。

马未都一生喝过的最昂贵的茶

马未都,收藏家、古董鉴赏家,创办第一家私立博物馆——观复博物馆。马未都在收藏界绝对是大腕级人物,各地的友人也很多,一次他到日本去见一个朋友。

朋友知道马未都喜欢收藏,就安排马未都去一位日本陶瓷收藏家的府上做客。老人仙风道骨,马未都虽然见过大场面,可是作为晚辈和有感于老人的气场,还是弄得他战战兢兢,多少有些手足无措。

他们的话题是陶瓷,尽管有语言障碍,但知识是相通的,他们还是谈得兴致勃勃。聊了一会,老人见马未都都不是滥竽充数之辈,便心血来潮,从内室沏茶一杯,端放在马未都的桌前。马未都只瞥了一眼,便惊呆了:黑漆描金托盘上有一只彩瓷小杯,杯小不盈握,薄如蛋壳,上绘数只小鸡,古拙又可爱。老人示意马未都用茶。

马未都知道这杯是明成化斗彩鸡缸杯,旧时曾为彩瓷之冠。有多少英雄豪杰为之折腰,又有多少富商巨贾因之倾家荡产。

鸡缸杯的来历并不复杂。明成化皇帝贪吃好玩,追求美器。明朝刚刚经过正统、景泰、天顺三朝,百废待兴。成化帝不谙政事,却熟悉各类小技,斗彩鸡缸杯在成化年间诞生并发展不是偶然。青花勾线,填以彩色,柔和淡雅,一出世即受万人追捧。

这只斗彩鸡缸杯是老人在20世纪80年代以500多万港元在香港拍卖会上竞得,这平时只能在博物馆隔玻璃得见的国宝,此刻却平静地放在马未都的面前,茶汤微黄,茶香袅袅。

自打马未都知道成化斗彩鸡缸杯时,就对前人的成就心存敬意,可从未想过拿此杯饮茶,觉得自己若能拿在手上看看已是天大的享受。

屋内静如无人,马未都右手轻轻拈起此杯,左手托稳,一口饮尽清茶,然后向老人行礼道谢。临别时,马未都只说了一句:“这是我一生喝过的最昂贵的茶了。”

老人平静地回答:“茶不以杯贵,却以人贵。你是贵客、知音。”然后,挥手道别。

被德国人请客

我在一家外企工作,因工作原因,不久前我去了一趟德国。在异国他乡差不多半个月的时间里,给我留下印象最深的就是德国别具特色的酒文化。

德国人对酒的依恋是世界上任何其他国家都比不上的。他们一日三餐都离不开酒,一般有餐前酒、餐中酒、餐后酒。就是在睡觉之前,他们也要喝上几口很有讲究的睡前酒。

一个周末的晚上,我的一个德国业务伙伴盛情邀我到一家酒馆喝酒,这就是中国人常说的请客。

到了酒馆,德国朋友为自己点了一杯威士忌后就把酒单递给了我,于是我点了一杯低度的鸡尾酒。

我以为德国朋友要等我的酒上来后一同举杯。哪知道他的酒一上桌,他便旁若无人地自斟自酌起来。我的酒上来后,他也始终没有把酒杯举到我面前碰杯。

这情景着实让我深感意外,即使不劝酒,起码也该举杯客套一下啊。没有寒暄的礼节倒也罢了,接下来发生的事情更让我吃惊不小:买单的时候,漂亮的女侍者拿来两张账单,分别放在我们两人面前。德国朋友扫了一眼他面前的账单,掏出20欧元付掉了自己的账单。而我也只好拿起桌上的账单,掏出了15欧元递给侍者。

这让我多少感到有些尴尬,德国人怎么这样请客呢?

回到下榻的宾馆,同行的友人问我,德国人是怎样请客的,是不是有什么美味珍肴。于是,我就牢骚满腹地发表了一番感叹。大家笑了,告诉我说:德国人请客,只是请你一同参与、付钱的事,还是你自己。这看起来不近人情,但却反映了他们做事负责认真的一种态度和性格。