

你真的会挑蚝油吗?

3招教你挑选优质蚝油

■ 冯端禾

由于蚝油具有独特的鲜香味道,近些年越来越受到大家的喜爱,很多人做菜时习惯添加这种调味料。可是超市里蚝油品种那么多,到底怎样才能选出更加鲜香纯正的蚝油呢?

意外诞生的蚝油

蚝油不是油脂类食物,而是一种用蚝(牡蛎)熬制的调味料。蚝油营养丰富、味道鲜美,是配制蚝油鲜菇牛肉、蚝油青菜、蚝油粉面等传统粤菜的主要配料。蚝油做法程序繁多,最重要的步骤是用水将鲜蚝煮至理想黏度,此步骤是最花时间的程序,做出优质的蚝油应带有蚝的鲜味。蚝油一般加有味精,另有用冬菇(香菇的一种)制造的素食蚝油。

蚝油的诞生还有这样一个故事:1888年,在广东省珠海南水,一家小小的家庭作坊悄然成立,主要出售一种新款调味料——蚝油。作坊的主人从小与母亲相依为命,为了补贴家用,他开设了一间小茶寮,在小茶寮煮蚝出售。一天,他与往日一样生火煮蚝,因有事出门忘记照看,等他回来后,不仅没闻到焦糊味,反而有种浓烈的香味。揭开锅盖一看,呈现在他眼前的竟是厚厚一层沉于锅底、色泽棕褐的浓稠汁,香郁扑鼻。他取了一点放在嘴里品尝,顿觉美味无比。无意之间,一种新的调味品——蚝油就这样诞生了。

“二看一摇”选蚝油

优质蚝油应呈半流状,稠度适中,长时间储存后不会出现分层或淀粉析出沉淀的现象。好的蚝油色泽鲜艳有光泽,具有独特的酯香气,味道鲜美醇厚而稍甜,无焦、苦、涩和腐败发酵等异味,入口有油样滑润感。根据调味的不同,蚝油又可分为淡味蚝油和咸味蚝油两种。购买蚝油时应选择正规超市,也可用“二看一摇”的方法来判断蚝油的品质。

1.看颜色。购买蚝油时,可以将蚝油瓶倒立看瓶底的颜色,如果瓶底的蚝油颜色发黑或者颜色发暗,说明这种蚝油的品质不佳,不要购买。真正品质好的蚝油呈稀糊状,无渣粒杂质,颜色为红褐色至棕褐色,

这种蚝油可以放心购买。

2.看配料表。品质好的蚝油主成分会有“蚝汁”,如果没有这个主料,说明这种蚝油很可能是人工配制的。此外,也可以看蚝油的产品标号,如果有“GB”(“GB”是国标的缩写)这两个字母,说明该蚝油是按照国标生产要求生产的,可以放心购买。

3.摇晃瓶身。为了辨别蚝油的好坏,可以将蚝油拿起来晃动几下,如果蚝油均匀地粘在瓶子内壁,而且往下流的速度较慢,说明是品质好的蚝油,可以放心购买。如果经过摇晃后没有粘在瓶子内壁,说明蚝油较稀,品质不好,不要购买。

蚝油食用有讲究

蚝油用途广泛,适合烹制多种食材,如肉类、蔬菜、豆制品、菌类等,还可调拌各种面食、涮海鲜、佐餐食用等。因为蚝油是鲜味调料,所以使用范围十分广泛,凡是呈咸鲜味的菜肴均可用蚝油调味。蚝油也适合多种烹调方法,既可以直接作为蘸料,也可用于焖、烧、炒、熘等烹饪,还可用于凉拌及点心肉类馅料调馅。不过蚝油的使用也有一些注意事项。

1.和调味品混合有讲究。蚝油不仅可以单独调味,还可与其他调味品配合使用。用蚝油调味切忌与辛辣调料、醋和糖共用。因为这些调料会掩盖蚝油的鲜味,有损蚝油的特殊风味。

2.久煮会失去鲜味。蚝油若在锅里久煮会失去鲜味,并使蚝香味逃逸。一般在菜肴即将出锅前或出锅后趁热立即加入蚝油调味为宜,若不加热调味,则味道将逊色些。特别是焖制菜肴时,宜用中、慢火。

3.与高汤拌匀再勾芡。使用蚝油做芡汁时,需注意不能直接上芡,而应与高汤拌匀稀释制成芡汁。蚝油芡汁在菜肴八成熟时下锅最好,较易显色且蚝味香浓,切忌在炆锅操作时使用。

4.腌制食材的好调料。蚝油是腌制食材的好调料,可使蚝油特有的鲜味渗透原料内部,增加菜肴的口感和质感。在烹饪内脏时,用蚝油腌制后,可以去除内脏的腥味,增加内脏的香味。使用适当的蚝油腌制肉类,可去其肉腥味,增加菜肴的香味,令味道



更鲜美。

5.忌高温烹煮。蚝油具有特殊的鲜味,但忌高温烹煮,否则会失去特有鲜味,使营养成分流失。

蚝油食用应适量

蚝油是一种常见的调味料,一般健康人群只要正常、适量吃蚝油,并不会有什么危害。但是有些人食用过量蚝油后可能会出现一些危害,因此,日常食用应适量。

1.诱发痛风。患有高尿酸血症、痛风的人群一定要严格控制嘌呤的摄入。蚝油是以牡蛎为原料,经过煮熟取汁浓缩再加上辅料制成,牡蛎属于海鲜,嘌呤含量比较高,这类人群食用过量的蚝油后可能会诱发痛风,出现关节红肿、发烫、肿痛等症状。

2.血糖升高。蚝油的制造过程中,为了提鲜会添加白砂糖,如果糖尿病患者食用过量的蚝油,再加上别的途径摄入糖分,这样容易导致血糖升高,引起危险。

3.血压升高。蚝油中的盐分含量较高,有些家庭做菜时除了会加大量蚝油,还会额外加盐、酱油等调味料,这样一来,菜的盐分较高,高血压患者长期如此,可能会导致盐分摄入过多而引起血压升高。



酸甜可口的秭归脐橙

■ 夏夕阳

秭归脐橙是湖北省秭归县特产,是中国国家地理标志产品。秭归栽培柑橘历史悠久,早在2000多年前,爱国诗人屈原就在故里写下了《九章·橘颂》。1995年4月,秭归县被国家有关部门命名为“中国脐橙之乡”。

秭归地处长江西陵峡畔,位于三峡工程坝上库首,长江三峡河谷地区,沟谷纵横,境内香溪河、良斗河、清港河等七大长江支流由北向南、由南向北切割,构成了海拔高低悬殊的复杂地势。秭归县冬暖夏凉,雨量充沛,土壤适宜,水质洁净,优越的生态环境和先进的生产技术,成就了秭归脐橙皮薄色鲜、肉脆汁多、香味浓郁、酸甜可口的优良品质。

尽管秭归柑橘有2000多年的种植史,但长久以来,秭归与“柑橘之王”脐橙并无多大联系。20世纪七八十年代前,秭归橘农主要种植的是普通的柑橘,在国内没什么名声。直到“柑橘之父”章文才教授提出,秭归气候、土壤适宜种植脐橙,发展脐橙大有可为后,秭归才逐渐开始引种脐橙。此后,在章文才教授和邓秀新教授的指导下,秭归县不断引进和培育新品种。现在,秭归县主要种植了伦晚脐橙、纽荷尔脐橙、长红脐橙、红肉脐橙、福本脐橙等10个品种,以种类多、品质优良等特点成为了“中国脐橙之乡”。



如何延长灯具使用寿命

■ 余源源

灯具家家都有,如果护理不当出现问题,会影响到日常的家居生活,因此平时应该加强对灯具的保养。那么,如何才能延长灯具的使用寿命呢?

1.买回灯具后不要着急安装,应仔细看灯具的标记并阅读安装使用说明书,再按照说明书的规定安装、使用灯具。

2.按标志提供的光源参数及时更换老化的灯管,发现灯管两端发红、灯管发黑或有黑影时,应及时更换灯管,防止出现镇流器烧坏等不安全现象。

3.在清洁维护时应注意不要改变灯具的结构,不要随便更换灯具的部件,在清洁后,应按原样将灯具装好,不要漏装、错装灯具零部件。

遗失声明	
● 董梅遗失执业证,编号:0200515000080020180100083,声明作废。	与进行第二次公示,公示内容如下: 一、征求意见稿电子版全文和公众意见表下载链接
● 叶青遗失执业证,编号:00000550010200002019000727,声明作废。	链接:https://pan.baidu.com/s/1N2TVt03b0b9t-orPT9s9A提取码:ysqr
● 邓亚渝遗失执业证,编号:02000050011580020170701408,声明作废。	二、征求意见稿范围
● 刘强国遗失执业证,编号:020001500008000201330550,声明作废。	可能受项目影响的周围公众,包括公民、法人及其他组织。征求内容为环评相关建议。
● 陈永建遗失执业证,编号:0200055000080020161100410,声明作废。	三、征求公众意见的具体形式及期限
● 高礼军遗失货运资格证,编号:51222419710206081x,声明作废。	公众可通过链接下载查阅项目征求意见稿,并通过邮件、传真、电话、信函、来访或填写公众调查表等方式与建设单位联系和反映。
● 杨召建遗失货运资格证,证号:512224196710250719,声明作废。	公众意见提出时限:2020.4.15~4.28
四、联系方式	
建设单位:重庆崇信商贸有限公司	
建设地址:铜梁区华兴镇团林村一二三社	
评价机构:重庆中樞工程技术有限公司	
联系人:陈老师,电话:15683140440	
重庆崇信商贸有限公司	
2020年4月15日	