

# 家庭常用作料用法

**大葱:** 做咸食的主要作料, 有除腥除腻的效果, 一般有三种用法。1. 炆锅: 在炒荤菜时使用。如炒肉时加入适量葱花或葱丝; 做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼鸭时加入葱段。大葱与羊肉混炒既无膻味, 又能尝到羊肉的鲜美。2. 拌馅: 做水氽丸子、饺子、馄饨时, 在馅中拌入葱花味道醇厚。3. 明用调料: 如吃烤鸭, 在荷叶饼里涂上甜面酱, 放入鸭片, 卷上葱段, 格外好吃; 在做酸辣汤或热清汤时, 最后撒上葱花、香油, 味道更好; 煎鸡蛋时配上葱花, 能去掉鸡蛋的腥味, 吃起来香甜可口。

**生姜:** 一般荤素都离不开生姜, 因为它本身有辛辣和芳香气味, 溶解菜肴之中, 菜的味道更加鲜美, 用法有四种: 1. 混煮: 炖鸡、鸭、鱼、肉时将姜片或拍碎的姜块放入, 肉味醇香。2. 兑汁: 做甜酸味道的菜时, 可以将姜切成粒状或剁成末, 与糖、醋兑汁烹调或凉拌。3. 蘸食: 用姜末、醋、

酱油、小磨麻油搅拌均匀成汁蘸吃。如吃螃蟹加蘸姜汁, 别有风味。4. 浸渍返鲜: 冷冻的肉类、家禽, 在加热前先用姜汁浸渍, 可以起到返鲜作用。

**大蒜:** 做配料能起调整和杀菌作用, 用法五种: 1. 去腥提鲜: 炖鱼、炒肉、烧海参时, 投入蒜片或蒜瓣。2. 明放: 在做咸味带汁的菜时加入。烧茄子、炒猪肝或其他烩菜时, 放几片蒜使菜散发香味。3. 浸泡蘸吃: 吃饺子时蘸小磨麻油、酱油、辣椒油浸泡的蒜汁, 格外好吃。又可防止肠胃炎疾病的发生。4. 凉拌菜: 用蒜瓣捣烂的蒜泥拌黄瓜、调凉粉, 在蒸熟的茄子上泼上菜汁, 菜味更浓。5. 把蒜末和葱段、姜末、料酒、淀粉等兑成汁, 用于炒烩类更入味。

**花椒:** 有芳香通窍作用, 用法有五种: 1. 炆锅: 炒白菜、芹菜时, 在油锅中投入几粒花椒, 待炸黑时捞出, 留油炒菜, 菜香扑鼻。2. 炒花椒油明用: 用花椒、植物油和酱油制成“三和油”, 浇

在凉拌菜上, 清爽适口。3. 煮蒸肉、禽类时, 放入大料, 花椒。4. 制成花椒盐蘸吃: 把花椒放入手勺内, 烤至金黄色时, 与精盐同放在案板上擀成细面。吃干炸里脊或香酥鸡等蘸食。5. 腌制萝卜丝、大芥丝等咸菜时放入适量花椒, 味道绝佳。

**大料:** 做厚味菜肴不可缺少的作料。如做红烧鱼, 在炒锅内油沸时投入少许大料, 待发出香味, 加入酱油, 最后放入炸好的鱼; 烧白菜等荤味素菜时, 将大料与精盐同时放入汤里, 最后放香油。另外, 腌制鸡、鸭蛋或香椿、香菜时, 加入大料也别具风味。

**料酒:** 又名黄酒, 有解腥除腻、杀菌促鲜增添香气功能。做菜没料酒时, 也可用白酒或高粱酒代替。料酒在制作不新鲜的原料或腥膻异味的牛肉、羊肉、野味、内脏等放入时, 可解腥去膻。逢年过节炖肉、烹制肉类菜肴和饺子馅时, 放入适量料酒, 食之有特殊香味。



## 做饺子的学问

饺子馅, 肉菜比例为 1:1 或 1:0.5 为宜, 蔬菜可用白菜、韭菜、芹菜、金瓜等。

拌馅方法, 先将菜馅剁好, 将菜汁挤出来放好。再加入各种辅料, 将馅调成稠糊状, 如加点麻油更好。这样的饺子馅吃起来有汤, 味美可口。

和面稍软为宜。面和好后稍停 20 分钟左右再包, 这样的饺子皮结实, 煮时不易烂。如在和面时以 500 克面加一个鸡蛋, 煮时就不会破裂。煮饺子如在开锅的水中放点食盐或少量的大葱, 煮出来的饺子不粘锅, 不粘皮。

## 怎样检验发面的酸碱度

**拍听法:** 将发酵的面团加入适量的碱液, 揉均, 然后用手轻轻拍打面团, 如果发生“嘭嘭”的声音, 说明酸碱度适合; 如发出“空空”的声音, 说明碱放少了; 如果拍打之后发出“叭达, 叭达”的声音, 说明碱放多了。

**剖看法:** 将发酵面团加入适量碱液揉均后, 用快刀将面团切开,

看其剖面, 如果剖面出现有芝麻粒大小的孔洞, 而且分布均匀, 说明碱放得适合; 如果剖面出现的孔洞小, 而且是细长条形, 面团色泽发黄, 说明碱放多了, 面团色泽发暗, 说明碱放少了。

**嗅味法:** 将发酵面团加入适量碱液揉均后, 用手将面团扒开嗅其原味, 如果有酸味, 说明碱放少; 如

果有碱味, 说明碱放多了; 如果闻不到碱味, 也闻不到酸味, 只能闻到香味, 说明碱放得适合。

**抓感法:** 将发酵面团加入适量的碱液揉均后, 用手抓面团, 如果面团发沉没有弹性, 说明碱放多了; 如果面团不发粘, 又不发沉, 而且有一定弹性, 说明碱放得适合。



## 科普博览

普及科学知识 提高科学素质

新昌县科学技术协会协办

人气满满的南下火车专列 10 月 20 日即将启程, 绍兴火车站可上专列!

# 经典南国七城之旅, “华运号”首趟南中国专列仅需 1780 元!

报名即送好礼, 新昌仅限 100 个名额, 报满即止!

这两周, 各大报社及旅行社的热门旅游线路是哪条? 当然是“华运号”南下火车专列。1780 元, 10 天, 7 个城市, 一次旅行, 游遍南中国。这条一路向南的线路, 是一次专门为中老年人量身定制的旅行, 一路上都是景点丰富的景区, 同时, 全程配备专职的保健医生, 拥有专业化老年旅游服务。这, 就是江浙沪地区老年旅游市场的“人气王”——华运号为老年朋友们推出的夕阳红一线多游旅游专列。据了解, 10-12 月份上海铁路局上海铁路国际旅游集团与华运号达成战略合作, 预计年内开行 14 趟南下旅游专列, 10 月 10 日首趟已满, 此次 10 月 20 日为第二趟, 后续将陆续发车, 总出行人数将达一万余人。

如今, 特价风暴即将席卷新昌。10 月 20 日, 新昌春秋旅行社联合“华运号”隆重推出“广州-深圳-珠海-香港-澳门-桂林-韶山”经典火爆专列 10 日游, 价格仅 1780 元/人起, 还有超值好礼送不停。如此优惠的价格, 又有服务品质的保证, 你们还在等什么, 赶紧跟我们一起去看吧!

1780 元, 带你广深珠、港澳、桂林、韶山连起来玩一遍

“华运号”邀你一起一路向南。这条线路萃取南方 7 个值得游玩的城市, 专为中老年人量身定制, 一路上景点丰富, 全程配备专职保健医生, 由《钱江晚报》《宁波晚报》《东南商报》等主流媒体大力推荐。800 人将乘坐江浙沪老年旅游“人气王”华运号推出的旅游专列, 玩遍广州、香港、澳门、桂林等地, 价格低至 1780 元/人。

10 月 20 日华运号第二趟南国专列发车 让我们错峰出游一路向南

在此时节乘专列游南方, 宜人的气候、舒缓的旅途节奏, 没有比这更惬意安全的出行方式了。

本趟“华运号”10 月 20 日从绍兴出发, 由深圳进入香港。维多利亚港、海洋公园等景点将呈现在你眼前。登太平山顶, 全港景色尽收眼底的同时, 还能收到免费赠送船游维多利亚港观香港夜景的福利。你可以去黄大仙神庙抽签许愿, 也可以到百货商场, 购买纪念品。澳门则更具历史气息: 大三巴牌坊、妈祖庙, 这些耳熟能详的景点一次看个遍。在桂林, 我们将游览阳朔兴坪古镇佳景、七星公园和具有代表性的刘三姐



大观园。品略世外桃源的乡村风光, 体会一番广西文化的精粹与乐趣。最后一站将是毛主席的故乡, 韶山。参观毛主席故居、毛主席纪念馆等。再去花明楼刘少奇故居、纪念馆转转, 感受红色文化的温度。

“华运号”旅游专列家人省心、儿女放心 新昌仅限 100 个名额, 报满即止

2010 年起, 由中国老年学学会老年旅游专业委员会及华运国际旅行社主办的“华运号”旅游专列面世, 因为价格实惠, 每趟专列报名都十分火爆。今年 4 月绍兴地区报名火爆, 仅市区就有 200 人报名参加, 反响热烈。

“华运号”一线多游的特点体现了超高的性价比。这次把所有的地方都精玩一遍, 硬卧上铺价格为 1780 元/人。而这次专属待遇是加 200 元升级空调专列啦。

在整个行程中, 30 人左右就会配一名华运全程陪同工作人员, 可随时应对旅游过程中的突发状况。同时, 给每位老人购买了旅行社责任险, 并且设置了旅游应急指挥车, 双重保障, 免除后顾之忧。

凡 10 月 10 日前成功报名本线路的游客, 将由赞助商好礼赠送价值 2000 元好礼: 套餐 1: 定制肩部按摩仪 + 蚕丝被 + 老年多功能手环 + 血糖检测仪(含试纸); 套餐 2: 多功能电饭煲 + 泰国乳胶枕 + 老年多功能手环 + 惊喜礼品。套餐二选一, 礼品不折现, 由商家负责统一配送。华运号另赠送大礼包一份(专属“中国梦”品质背包 + 旅游帽 + 专属“中国梦”纪念 T 恤衫 + 100 元优惠券下次使用)。

活动线路: 广州-深圳-香港-澳门-珠海-桂林-

韶山 7 地 10 日游

出发日期: 10 月 20 日左右(准确时间以铁路局命令为准)

活动价格: 硬卧上铺(1780 元/人); 中铺(2080 元/人); 下铺(2380 元/人); 软卧(3080 元/人, 四人一个包厢, 条件舒适, 铺位仅限 108 位)

★70 周岁以上退门票优惠 100 元/人, 加 200 元可升级另一趟空调专列。

注: 以上价格为打包价, 含往返卧铺、当地用餐、酒店、交通、景点门票、保险等费用, 绝不强制加点、购物。

咨询电话: 0575-86028007 小蔡 15158858069 小沈(24 小时咨询)

报名时间: 即日起至 10 月 10 日, 额满提前截止!  
报名地址: 新昌春秋旅行社 新昌县人民西路 158 号  
特别提醒: 活动需要提前自行办理港澳通行证, 价格为 140 元, 有出游意向的读者请务必提早报名, 方便出游。

全程质监电话: 4008-228-114

本次活动由以下单位联合承办:

中国老年学学会老年旅游专业委员会

上海铁路国际旅游(集团)有限公司

许可证号: L-SH-CJ00014

杭州华运国际旅行社有限公司

许可证号: L-ZJ02098

家天下国际旅行社有限公司杭州分公司

许可证号: L-JX-CJ00036

更多线路请登录华运号老年旅游网: www.huayunhao.com