

按照这4步选购方法,你一定能选到一瓶好吃的满意酱油



今天上午我带着邻居到超市买菜,我们选了好多新鲜的蔬菜和2条鱼,2斤肉,临结账时,邻居说,我家酱油吃完了,还得买一瓶酱油,让我教她怎么挑选到好酱油。因为,做菜除了放盐之外,还得放点酱油,提鲜味道更好,还给每道菜着点色。

我带着同事,来到调味品区,拿着一种酱油,让她看酱油上面的文字。一步步教她,她很快就学会了,现在分享给大家。

按颜色,酱油分生抽和老抽。生抽以大豆、面粉为主要原料,人工接入种曲,经天然日晒,发酵而成,颜色比较淡,呈红褐色,一

般的烹调都可以用,因颜色淡,故多用于一般的炒菜或者凉菜,吃起来味道比较咸;

老抽在生抽酱油的基础上,加焦糖色经过特殊工艺制成浓色酱油,颜色很深,呈棕褐色有光泽的,吃到嘴里后,有一种鲜美的微甜,一般用来给食品着色用,比如红烧。

一.选(特级)

按照我国酿造酱油的标准,

氨基酸态氮大于等于0.8克/100毫升为特级,口感好,放一点都增鲜味,不管是凉拌菜还是炒菜。

大于等于0.7克/100毫升为一级,

大于等于0.55克/100毫升为二级,

大于等于0.4克/100毫升为三级。

二.选(酿造)

酿造酱油以大豆和/或脱脂大豆、小麦和/或麸皮为原料,经微生物发酵制成的具有特殊色、香、味的液体调味品。

纯食物酿造,营养更高。

而配制酱油以酿造酱油为主体(以全氮计不得少于50%),与酸水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制而成的液体调味品。

三.选(非转基因黄豆)

非转基因大豆是通过自然界优胜劣汰

选择基因的变化。从而消除了转基因食品对人体可能造成的潜在危害。长期食用,安全可靠。

四.选(氨基酸态氮含量在0.8-1.2之间的)

酱油的鲜味和营养价值取决于氨基酸态氮含量的高低,一般来说氨基酸态氮越高,酱油的等级就越高,也就是说品质越好。氨基酸态氮的高低代表着酱油的鲜味程度,其作为酱油等级衡量的标准具有很大的意义,所以大多数企业都在不断地提升公司的配置技术和研发技术,以达到高氨基酸态氮的高标准,从而以达更高的商业价值。中国历史上最早使用“酱油”名称是在宋朝,林洪著《山家清供》中有“韭叶嫩者,用姜丝、酱油、滴醋拌食”的记述。此外,古代酱油还有其他名称,如清酱、豆酱清、酱汁、酱料、豉油、豉汁、淋油、柚油、晒油、座油、伏油、秋油、母油、套油、双套油等。

公元755年后,酱油生产技术随鉴真大师传至日本。

后又相继传入朝鲜、越南、泰国、马来西亚、菲律宾等国,逐渐被全世界所接受。

文/熊苗营养师

早餐这样做,比八宝粥好喝,低热低糖不长肉,香甜好喝无添加

春季姗姗来迟啊。东北的春季比以往晚了一些啊,今天窗外还飘着雪花呐。家里的暖气已经不热了,距离全市停暖气还有十几天呐,没有办法只能忍受,供热公司的偷斤短两的行为。自家煲一碗米糊温暖下吧。自家做的就是比外卖的好,第一是干净,第二是吃的舒服,第三是真材实料没有添加。喝一口浓香又顺滑滋润心田,非常适合给宝贝和老人喝很容易消化和吸收,现吃现做分秒出炉啊。以前经常给孩子和老人买八宝粥之类的,来不及做饭就喝一个,出门游玩饿了也喝一个,其实那个东西都有添加剂和防腐剂。经常吃对人没有好处,只有坏处哈。学会自家做吧,一样可以装进杯子里带着出门饿了喝一个。

玉米过去是东北人的主食之一,现在东北人几乎家家吃大米饭和大馒头了。生活水平是越来越高了。小时候吃玉米面窝头和大发糕,还有每天早晨喝的玉米糊涂粥。每天吃饭的时候看着饭都不想吃了,可是不吃饿得慌啊,没有办法天天吃粗粮哈。现在想想多吃玉米对眼睛和大脑有好处,玉米是粗粮黄金啊!可以降低血清胆固醇,调节神经和内分泌功能。皮下组织丰满,使皮肤具有弹性和光泽,这是美容哈。脑功能退化。玉米含有亚油酸与谷胱甘肽,可以降低胆固醇,防止胆固醇沉积在血管内壁,减少动脉硬化的发生,能够预

防高血压、心脑血管疾病。此外,玉米还能够预防老年黄斑变性。多吃粗粮有益健康哈。

食谱:玉米大米浓粥

食材:大碴子35克,大米40克,清水900毫升

制作:1,准备好主要的食材,按照比例调整好用量。

2,将豆浆机加满需要的清水900毫升。

3,淘洗干净的食材,倒入研磨杯内。

4,将水箱的盖子扣上。

5,研磨杯已经加完食材了,扣紧盖子准备制作了。

6,接通电源,选取菜单;五谷即可操作了。

7,选取制作的容量0.9即可启动了。

8,等着喝迷糊咯。热热的迷糊出锅了,满屋飘香哈,简单快捷。

9,机器自动清洗,不用管理。分成几碗加点糖太好吃了。

贴士:

1,玉米需要买新鲜的玉米,抓一把闻下如果有酸味或者霉味不要买。

2,看外观颗粒发黄红色油亮,米粒满体透明是新米。如果发白或者发黑都是劣质的玉米。

3,玉米发霉了后就会产生一种致癌物质——黄曲霉素,挑选的时候要注意哈。



CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

***本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850