

夜上海

新民晚报
11
2022年
9月5日
星期一



“小野轻煮”
酸汤肥牛调料

人生要有调味剂,才能活得有滋有味,做菜也是如此。
居家过日子,自己制作一些美食是常事。但我们常常发现,有些烹饪达人能做出色香味俱全的佳肴,有些厨房小白的试水之作却往往口味

不佳。要使普通的油盐酱醋发挥出最佳效果,少不了“烟熏火燎”的认真历练。但随着食品工业的不断发展,提味增鲜的神器也在市面上流行开来。更有减盐降糖的健康产品,让人们告别重口味的同时,给味蕾带来不一样的享受。

玩转调味料 掌控百般滋味

张钰芸

买手

- 流连
- 格调
- 影音
- 悦动
- 味道
- 潮店



新民夜上海
越夜越精彩
八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 戚黎明
本版编辑 王蕾



松鲜鲜松茸调味料

健康清淡饮食 低盐产品守护味觉

2019年,中国建盐大会将每年9月15日所在的第三周定为“9·15”中国减盐周,谐音“就要5克”,向公众集中普及低盐饮食。近年来,调味品行业减盐趋势明显,涌现出不少低盐产品,很多产品更从“守护孩子的味觉”做起,以减盐产品帮助他们养成健康清淡的饮食习惯,以此带动全家饮食的减盐。

六月鲜小轻酱油通过国家专利技术进行减盐,将每百毫升8克盐含量直接标示在瓶身上,消费者无需计算就能直接选择。除了盐分直观表达,其另一特点是成分极简化,只有水、食用盐、小麦和脱脂大豆四种原料,添加剂和防腐剂都是0添加。

每瓶100ml的定量设计也有巧心思,结合孩子的使用特性,一餐一勺,在白灼食材上浇上一勺就能吃。21天吃完一瓶,也能养成轻盐好习惯。同时萌萌的小瓶装也方便外出携带。

同样是酱油,产自日本的牡蛎酱油汁则从牡蛎中提取鲜味汁,再混合鳀鱼、海带的高汤,味道醇厚。和普通的浓酱油相比,盐分减少了25%。即便是口重的成年人,也能从天然食材中得到浓厚的鲜味,而不必额外增加酱油、味精等调味料,无论是拌小菜、蘸刺身,还是用来炒菜,都是不错的选择。

为了避免牡蛎酱油汁氧化,其瓶身是双层结构的新鲜瓶设计,开瓶后可以常温保持90天的新鲜度。

主打松茸调味料的松鲜鲜也承诺不使用食品添加剂,同时减少29%的钠,不使用蔗糖和甜味剂。这款松茸调味料的配料表包括食用盐、菌菇粉、苹果粉、玉米、胡萝卜、脱水高丽菜、海苔和罗汉果粉,其中菌菇粉是提供鲜味的主要来源,包括松茸、香菇、草菇和杏鲍菇,小小一瓶调味料中拥有10种果蔬。使用时可以替代味精、鸡精等调味品,如果是口淡的消费者,也不用另外添加食盐,更能品尝出食材本来的味道。

复合味美 省时省力又可轻油

在大众的固有认知中,调味料就是盐、酱油、醋等产品的统称。但在“懒人经济”的助推下,近年来复合调味料已经成为新选择,准备好食材后,只需要几个料包,就可以做出美味佳肴,既省时又省力,满足了年轻消费者的需求。

“小野轻煮”酸汤肥牛调料每袋热量约70大卡,打出“好吃无负担”的特色,吸引了不少年轻消费者。使用时也非常简单,先把肥牛、金针菇等食材焯水,再盛入碗中,锅内放一袋调料,加水后煮开,把汤淋在食材上,点缀一些葱花、辣椒圈,就是一碗色香味俱全的菜品了。全程更不用开油锅,十分方便。这个品牌下还有番茄牛腩调料、麻辣香锅调

料、泰式咖喱调料等等,都是简单的懒人做法,同时轻油轻负担。

日食记的冬阴功、日式豆乳和螺蛳粉汤底,则是一款两用的调味包,既能成为火锅汤底,也能当做烹饪菜肴的神器。想要自己熬煮一锅冬阴功,需要提前准备好椰浆、香茅、鱼露、番茄、小米辣、柠檬汁等材料,按照一定配比来制作,费时费力,更可能失败。而日食记的冬阴功汤底使用起来却很简单,堪称“三步成汤”,汤底加水稀释,煮沸后加入食材,煮熟后就能享用。按照“万物皆可冬阴功”的原则,无论是海鲜、蔬菜还是猪肉、面条,你都能发挥创意往里放,一秒变身“泰国大厨”。

今年夏天,加点滋味的冷泡汁也是网红

调料,百香果柠檬冷泡汁、桂花普洱冰醉汁、钵钵鸡调味料等既方便又美味。柠檬、百香果、山楂汁和辣椒四种果蔬成分带来纯粹的酸辣口感,更兼具饱满果香,焯水后的鸡爪、海鲜、蔬菜都放进百香果柠檬冷泡汁中,再放进冰箱冻上几小时,就是“0失败”的花式凉菜。桂花普洱冰醉汁则适合放入小龙虾,比传统的麻辣、十三香更多一份夏日冰爽。钵钵鸡调味料里可以加入牛肉、鸭胗、茼蒿、腐竹等食材,就是地道的四川美味。

液态发酵的意大利莫奈瑞德纳黑醋则“混搭”了葡萄酒,其配料中含有葡萄酒、浓缩葡萄汁,色泽偏紫红,质地要比一般的食醋浓稠一些。因为含有葡萄酒的缘故,闻起来有些“上头”,酸味和葡萄酒香味混杂在一起,具有很特别的吸引力。

好看好用 调味罐可以很精致

美味的调味料这么多,规整收纳也很重要。

建议准备几个挤酱瓶来放一些浓稠的酱料,例如番茄酱、沙拉酱、花生酱、蚝油、蜂蜜等等。它的瓶身柔韧,好挤又不容易变形,而且出口小,很容易控制用量。相比普通的剪口款,带盖防尘款和花型款更贴心。特别是花型的设计很特别,用到酱料只剩一点点的时候,可以倒着放,方便把剩下的酱都挤出来。

爱吃西餐或者健身餐的人则可以购买电动研磨瓶。CLITON重力感应电动研磨器颜值高、手感好,它采用重力感应技术,需要胡椒粉的时候,无需按下开关,只要倾斜45度即可开启研磨模式,全程自动研磨,无需费力。和市售的胡椒粉不同,你还可以自己添加黑胡椒、白胡椒、丁香、粗盐、干花椒、孜然等各种调料,用DIY的方式创意专属口味。透明的研磨仓还能使你观察到颗粒粗细,自

由调节,在品尝美味前带来动手的乐趣。

物鸣的勺盖一体调味罐也是贴心的好设计。烹饪时,又要拿锅铲,又要加调料,还要放食材,会不会觉得双手忙不过来?勺盖一体的设计就能为烹饪做减法,即开即用,取料一步到位。随着调料越用越少,勺子还能在4.5厘米到7.5厘米之间自由伸缩,确保可以舀到底部的调味料。一勺2克的取盐量,也能精准控盐,避免摄入太多盐分。



CLITON重力感应
电动研磨器



物鸣的勺盖一体调味罐



六月鲜小轻酱油



多用途挤酱瓶

本版图片除署名外均来自采访对象