



饮用葡萄酒有四个最易被人忽略的小细节,忽视它们会使一杯好酒大打折扣。很多葡萄酒爱好者学习了很长时间,但对这些小细节仍然不够重视。

## 1 侍酒温度

初学葡萄酒的朋友,经常不在意酒的酒温,这是最不该犯的一个错误,有可能让你对一瓶美酒留下截然相反的判断。

葡萄酒理化性质很活跃,室温20度饮用和侍酒温度12度饮用,口感会有天壤之别,而且越是好酒,差别越大。葡萄酒对于饮用温度十分敏感,温度相差5度,性能改变不止一倍。葡萄酒的适饮温度在摄氏13度-15度,干白更低一点。

室温和13摄氏度的葡萄酒的味道,可以说是判若两瓶。看到外国人用冰桶盛放开瓶后的酒,一些人认为没必要,其实不然,对于好酒,冰桶一点也不多余。

有个恰当的俚语,葡萄酒饮用要遵循“20分钟法则”,非常实用。开酒前20分钟,将酒放进冰箱冷藏室,冷藏室的温度是摄氏5度,20分钟后,酒温正好是12度上下,可以取出直接开瓶。

香气单纯的酒精饮料,更讲究低温饮用,这样有利于香味的集中释放,低温使酒香更纯粹。像威士忌、白兰地、伏特加等洋酒,都讲究冰镇后再喝。



## 2 醒酒

葡萄酒的稳定性很不好,暴露到空气中后,酒中涩味物质单宁酸会在空气中迅速氧化,变得相对柔和。

高档酒饮用前,这个氧化过程通常是必须的,而且有的酒需要氧化的时间更长一点,达到40分钟。醒酒的过程并不复杂,其实就是扩大红酒的接触面积,使其与空气充分接触,所以常见的水罐、大水杯都可以用来做醒酒容器。

## 3 好酒不过夜

开瓶后过夜的葡萄酒口感下降很快,好酒需要尽快喝掉。过夜相当于醒酒过度,不管您使用什么样的保鲜瓶塞,都不可能完全保证红酒开瓶后的稳定。开瓶后的葡萄酒,存放的期限为一周。

## 4 佐餐

通常用一点面包干或者奶酪就可以来下酒。葡萄酒化学状态较活跃,红酒和面包干中和后,会产生令人喜欢的甜味。(搜狐美食)

## 炖菜,老厨师的鲜香秘籍

冬天吃上一锅热乎乎、香喷喷的炖菜,感觉整个身子都暖和起来了。但是家做的炖菜和饭店的相比,味道上总是差了些鲜香,难道老厨师们炖菜有秘籍?

大火长时间隔水炖。将处理好的食材、调料,加水放入炖盅内,封好口后放入蒸笼,盖上锅盖,加水蒸。隔水炖是利用水蒸气来加热食材,需要用大火长时间加热,使蒸锅里的水保持沸腾,水蒸气能锁住食材中的营养物质和鲜香的气味,更好地保持风味。

文火炖。文火炖讲究不隔水炖,直接把食材放入锅内用小火炖煮,让食材中的蛋白质部分分解为氨基酸,溶于水,使汤的味道更鲜美。而且食材变得更加软烂,容易消化吸收,适合老人、孩子和胃肠功能不好的人群。需要注意的是,汤汁不要烧得太滚,否则温度过高会导致蛋白质变性,影响口感。

加料酒、醋、八角、山楂。炖牛肉时,牛肉很难煮烂,加些酒或醋(按1公斤牛肉放2-3汤匙酒或1-2汤匙醋的比例)一起炖,可以软化肉质;炖羊肉可以加一些八角,与肉一起下锅,八角的香味会慢慢进入肉内,可以使味道更香,增进食欲;炖猪肉时加几颗山楂能使猪肉酥软不油腻。

炖菜前水要一次性加足,中途加水会使汤的味道不够浓郁;中间也不能开盖,否则原材料中的一些鲜味物质还会随着水蒸气溢出;建议在食材快熟的时候加盐,太早放盐会影响口感和汤的浓度。

专家提示,炖菜荤素搭配才能营养均衡。肉类补充蛋白质,素菜补充膳食纤维和维生素,根茎类耐煮不易变形,与肉类在营养和口味上互补,比如土豆、木耳、蘑菇、海带等菌藻类也可以提供多种微量元素。炖菜少用绿叶蔬菜,如果要放,最好出锅前再放,以免在长时间炖煮过程中损失营养。(人民网)



## 小米粥这样吃最养人

小米因营养丰富、滋补养人而受到大家的欢迎,可是据说,90%的人不懂正确煮制小米的方法。如果不正确煮制小米,其功效发挥就不足80%,让小米中的营养白白流失。那么,该如何正确煮制小米粥呢?

1. 用砂锅煮米是最好的;
2. 水开之后再放米;
3. 小米最多淘洗两遍;
4. 水最好用山泉水;
5. 米和水的比例是1:10;
6. 煮的时间要30分钟以上;

小米粥还有哪些烹饪方法呢?

### 海参小米粥

1. 小米淘洗干净,用清水泡上;
2. 蔬菜和海参洗净,切姜丝和葱花,海参切片;
3. 汤锅放入足量的水,水沸之后放入小米,滚锅后下海参,再次滚锅后继续煮上约5分钟,其间不停用勺子搅拌;
4. 加入姜丝,盖上锅盖,转最小火熬煮,期间不要打开锅盖;
5. 大约25分钟后,开盖,加入1小勺浓缩鸡汁,搅拌均匀。大火滚煮2分钟,最后撒上适量的盐、白胡椒粉调味。最后滴上几滴香油,撒上葱花即可关火,盛碗温食。

### 小米燕麦枸杞粥

1. 将小米放入砂锅洗一遍,浸泡25分钟左右;
2. 放入燕麦,加适量水煮开后搅拌一下;
3. 转小火煲25分钟关火放入枸杞(枸杞要用凉开水冲洗一下);
4. 焖5分钟即可。

(央视网)



## 定期清理冰箱内四种容易过期的食物

你会定期清理冰箱里的食物吗?有些食物外表没有太多变化但很可能已经变质,食后可能给健康带来不利。

### 1. 橄榄油

多数橄榄油在瓶底都有食用年限,不过这仅在未开瓶的情况下适用。橄榄油开瓶后,如果在架子上存放几个月,则很有可能变质,闻起来有一股脂肪酸臭味。

### 2. 面粉

高筋、低筋等通用面粉在打上“最佳食用日期”之后大约可保存8个月,全麦、黑麦等全谷物面粉约为6个月。过了保质期的面粉会有一些臭味。

### 3. 辛香料

调料也有保质期,大约为1-2年。如果你家中的辛香料气味不再浓郁,则可以考虑换掉。

### 4. 坚果和种子

如果家中的花生、葵花籽等坚果或种子已经存放了6个月以上,那么它们很可能变质了。而像杏仁、亚麻籽等坚果或种子,大约存放几周就会氧化变质,所以买回来就应将它们放入冰箱保存。(美食天下)

# 这些小细节让你的酒喝起来判若两瓶

