

智饰家居

超市里,兔年生肖造型的各种灯笼、挂件、玩具等纷纷登场;电商们的各种“年货节”也组团来了;故宫、国家博物馆、敦煌博物馆等知名博物馆,推出一大批兼具匠心设计和文化气息的“文创年货”……年味是什么?是你有一个福气满满的归处,家人闲坐、灯火可亲。新春将近,是时候花点心思,把家精心装饰一番,营造出年味儿十足的家居环境,让家人朋友在欢乐喜庆中,一起迈向全新的生活。

过大年,巧用心思让小家“年味十足”



智活妙招

这段时间,网传“熏醋可以灭菌”“喝醋有利健康”,这些说法有科学依据吗?

“熏醋灭菌”效果不好,喝醋可能有害身体

食醋中含有3.5%以上的乙酸,可以抑制多种微生物、细菌的繁衍滋生。这样看来,醋确实有杀菌的作用,但效果并不好!

家用的食醋中,醋酸的浓度不高,用熏醋的方法来灭菌,并不靠谱。这个做法只能让熏制的醋越来越浓,煮沸蒸发的水蒸气中乙酸含量特别低,而且扩散到空气中浓度就更低了,根本就达不到灭菌的作用。

不光如此,扩散到空气中的醋酸可能会刺激眼睛、呼吸道,尤其是家里有老人、小孩、哮喘病人,更要注意!

喝醋有利于健康?

食醋中含有醋酸、钙、钾、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、苹果酸、乳酸、B族维生素等营养素,虽然看上去营养确实挺丰富,但是一般醋都是用来调味的,真正吃进肚中的量并不多,所以至今为止没有得到吃醋更健康的实验数据。也有不少地方的人,把醋视作“保健品”,直接喝或是在食物中加入了大量的醋。这种做法,不仅不利于身体,还会损伤身体!

因为食醋中含有醋酸,一下子喝太多容易对口腔的黏膜、食道产生影响,引起炎症和溃疡,而且还可能改变胃液的PH值,从而对胃黏膜也会造成损伤,引发一系列问题。

普通食醋只是调味品,其中含有钠,若是一下子喝了太多醋,也会导致钠摄入过量,对血压的控制非常不好。

陈醋、米醋、香醋、白醋,各有用途

好好的醋,大家还是用来做菜吧,不同的醋,用途不同。

陈醋,适宜解腻。陈醋制作时至少要放上1年左右,浓褐色,液态清亮,醋味醇厚,具有少沉淀、贮藏时间长、不易变质等特点。

陈醋可以用于需要去腥解腻的原料,如烹制水产品或动物脏器,可消除腥臭和异味,对一些腥臭较重的原料还可以提前用陈醋浸渍,吃饺子、小笼包时,用陈醋来解腻堪称最佳搭配。

米醋,适宜增香。米醋的主要原料是大米,经过发酵而成。米醋发酵时间较短,一般经过2-3个月就可制作完成。由于发酵时间较短,颜色较浅,醋味比较纯粹。

米醋是众多种类醋中营养价值较高的一种,含有丰富的碱性氨基酸、糖类物质、有机酸、维生素B1、维生素B2、维生素C、无机盐、矿物质等。做菜的时候加米醋再好不过,比如制作糖醋鱼、醋溜土豆丝、糖醋排骨、泡菜等酸酸甜甜的菜时,用它可以给食物增香。

香醋,适宜各种凉拌菜。香醋是用糯米经过20多道工序制成,它独特的香味来自其特殊酿造工艺中产生的挥发性成分。前后一般需要50-60天才能酿造出来。

香醋具有“色、香、味、醇、浓”五大特点,尤其适宜各种糖醋类的菜品、拌凉菜。香醋的酸味通常略逊于陈醋,如果不能适应陈醋比较重的酸味,可以选择香醋。

白醋,适宜西餐。白醋以蒸馏过的酒发酵制成,或直接食用食品级别的醋酸兑制而成,营养成分含量不多。白醋色泽透亮,酸味较浅。在做西餐时,白醋是更佳的选择,不影响菜的色调。

醋能消毒?

醋的秘密全在这儿

喝醋有利于健康?

食醋中含有醋酸、钙、钾、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、苹果酸、乳酸、B族维生素等营养素,虽然看上去营养确实挺丰富,但是一般醋都是用来调味的,真正吃进肚中的量并不多,所以至今为止没有得到吃醋更健康的实验数据。也有不少地方的人,把醋视作“保健品”,直接喝或是在食物中加入了大量的醋。这种做法,不仅不利于身体,还会损伤身体!

因为食醋中含有醋酸,一下子喝太多容易对口腔的黏膜、食道产生影响,引起炎症和溃疡,而且还可能改变胃液的PH值,从而对胃黏膜也会造成损伤,引发一系列问题。

普通食醋只是调味品,其中含有钠,若是一下子喝了太多醋,也会导致钠摄入过量,对血压的控制非常不好。

陈醋、米醋、香醋、白醋,各有用途

好好的醋,大家还是用来做菜吧,不同的醋,用途不同。

陈醋,适宜解腻。陈醋制作时至少要放上1年左右,浓褐色,液态清亮,醋味醇厚,具有少沉淀、贮藏时间长、不易变质等特点。

陈醋可以用于需要去腥解腻的原料,如烹制水产品或动物脏器,可消除腥臭和异味,对一些腥臭较重的原料还可以提前用陈醋浸渍,吃饺子、小笼包时,用陈醋来解腻堪称最佳搭配。

米醋,适宜增香。米醋的主要原料是大米,经过发酵而成。米醋发酵时间较短,一般经过2-3个月就可制作完成。由于发酵时间较短,颜色较浅,醋味比较纯粹。

米醋是众多种类醋中营养价值较高的一种,含有丰富的碱性氨基酸、糖类物质、有机酸、维生素B1、维生素B2、维生素C、无机盐、矿物质等。做菜的时候加米醋再好不过,比如制作糖醋鱼、醋溜土豆丝、糖醋排骨、泡菜等酸酸甜甜的菜时,用它可以给食物增香。

香醋,适宜各种凉拌菜。香醋是用糯米经过20多道工序制成,它独特的香味来自其特殊酿造工艺中产生的挥发性成分。前后一般需要50-60天才能酿造出来。

香醋具有“色、香、味、醇、浓”五大特点,尤其适宜各种糖醋类的菜品、拌凉菜。香醋的酸味通常略逊于陈醋,如果不能适应陈醋比较重的酸味,可以选择香醋。

白醋,适宜西餐。白醋以蒸馏过的酒发酵制成,或直接食用食品级别的醋酸兑制而成,营养成分含量不多。白醋色泽透亮,酸味较浅。在做西餐时,白醋是更佳的选择,不影响菜的色调。



张峥

记得小时候,感受年味是从年关倒计时的每一天,跟着大人们试新衣、扫房子、买年货、贴窗花和对联开始的,家里的每个人都欢快地忙碌起来,期待和盼望也随着准备的过程而不断升温。

对很多现代人来说,生活的富足和便捷让我们随时可以品美食、置新装、赏美景,似乎没有什么是要等到过年才能满足的愿望。但春节始终是中国人凝聚亲情、感受家庭温暖不可替代的节日。因此,如今的“年味儿”不仅没有淡,反而在人们对美好生活的期盼和祝福里越来越浓了。

网上“年货节”精彩纷呈,故宫、敦煌博物馆等“文创年货”受青睐

随着农历兔年日渐临近,大街小巷明显喜气、热闹起来。置办年货、屋里屋外焕然一新成为千家万户的头等大事。超市里,兔年生肖造型的各种灯笼、挂件、玩具等纷纷登场,选购春联、窗花等喜庆用品的顾客络绎不绝。北京的肖阿姨说:“每年春节,对联、福字都是家中必不可少的,今年的款式更是琳琅满目,都挑花眼了。”据超市工作人员介绍,消费者选购最多的是春联、福字和红包,生肖挂件紧随其后,亲子家庭一般会选择卡通风格的装饰品。

网上,电商们的各种年货节也组团带来了特色新年货和各类带有萌兔元素的新品,为过年增添了满满的氛围感。如“吉祥兔”“如意兔”摆件、兔年限定款保温杯、“招财兔”碗碟套装、“墩墩兔”四件套、萌兔造型台灯等,不仅轻松拿捏过年仪式感,还为新的一年送上“吃得香、睡得美、玩得嗨”的好寓意。

据了解,京东还特别联合故宫、国家博物馆、国家图书馆、布达拉宫、敦煌博物馆等知名博物馆,推出一大批兼具匠心设计和文化气息的“文创年货”,包括博物馆主题日历、春联礼盒、年味挂件等精致饰品,让消费者把中国传统文化大礼包带回家。

欢欢喜喜过大年,小家也可“数风流”

年味是什么?是你有一个福气满满的归处,家人闲坐、灯火可亲。新春将近,是时候花点心思把家精心装饰一番,营造出年味儿十足的家居环境,让家人、朋友在欢乐喜庆中,一起迈向全新的生活。

窗花、对联贴起来。过年怎能少了窗花、对联?它们凝聚了所有美好祝福,代表着最传统、最有味道的新年。春节红火就要红得彻底,大红灯笼挂满门口、红色的中国结挂在玄关,正所谓“开门红”,既是主人对来年的期盼,同时也是对客人的新春祝福。此外,门上、窗上贴的红色福字、窗花,墙上挂的大红爆竹等,也表达着吉祥如意的美好祝愿。

鲜花绿植搬回家。新年总要给家里增加一份生机,鲜花和绿植就是很好的选择。比如,可以将杜鹃、红掌、富贵竹、长寿花、蝴蝶兰等摆放在居室各处,增添春意;将盛开的玫瑰摆在茶几上,营造节日的浪漫气息;素净净净的水仙便宜又好养,放在哪里都讨喜,只要控制好温度,花期可以很长;金橘也是春节期间大受欢迎的观果盆栽,颜色喜庆鲜亮,果实累累,象征着金玉满堂。

喜庆软装巧用“红”。新年应该是红色的,如果房间原本的色调比较冷,大面积更换家具、地毯等不太现实,可以用小面积的红色饰品进行点缀。比如为沙发搭配上红色的抱枕,在床头点一盏红色的灯,在墙上挂一幅红色的画等等。恰到好处的小面积红色饰品,既不会破坏房间原本的风格,又能增添新年的欢乐气氛。

换张入门地毯。春节即将来临,在大门口处换上一块喜庆的地毯,寓意焕然一新,一进门就能感受到节日的喜庆气氛,“开门红”的祝福也从脚下风景毫无保留地传递给了客人。

电视背景墙换新。春节晚会是众多家庭除夕之夜的一道“大餐”,如果你家的电视背景墙原为



本版插图:小丽

相关链接

南方北方过小年虽有一些差异,但其实都表达了人们辞旧迎新、迎祥纳福的美好愿望。一年辛劳,一年风雨,只为岁末的团圆喜乐。这一切红红火火的准备,无一不在提醒着我们——跨越山河,勿忘回家。

腊月二十三:南方北方“小年”风俗殊途同归

晓歌

再过两天就是农历腊月二十三,也就是人们常说的“小年”。这是我国的传统节日,也被称为谢灶、祭灶节、灶王爷等。“小年”代表着旧岁的结束,也拉开了春节的序幕。

由于南北各地风俗不同,小年的风俗也不尽相同。就像“咸甜豆花党”之争,双方各有说法。那么南方、北方分别是怎么过小年的呢?

时间不同:二十三VS二十四

小年在北方地区一般是腊月二十三,而南方地区是腊月二十四。另外,苏浙沪一些地区还会把“腊月廿四”和“除夕前一夜”都称为小年。

祭灶:吃糖瓜VS吃甘蔗

小年是民间祭灶的日子,这是南北方共有的习俗。祭灶,即祭送灶神升天。每到小年,灶王爷都要上天向玉皇大帝禀报这家人的善恶,让玉皇大帝赏罚。老百姓会在灶王爷前的桌上供奉糖果、清水、料豆等,以表自己真诚祭拜灶王爷,为的就是让灶王爷在玉帝面前多说好话。

在北方,人们会用糖瓜、关东糖、麻糖等供奉灶王爷。糖瓜是一种由麦芽糖制成的甜品,非常甜。给灶王爷供奉糖瓜,也是希望他吃了以后,嘴巴甜一点。

而在盛产甘蔗的南方,甘蔗在祭灶中必不可少,因为“节节高升”的美好寓意。民间传说甘蔗是灶王爷登天的梯子,一节一节向上攀爬。一些南方地区还会吃年糕,寓意“年年高升”。

大扫除:掸尘VS扫房

俗话说“小年到,里外扫”。在南方,这一习俗叫“掸尘”。因“尘”与“陈”谐音,新春扫尘有“除陈(尘)布新”的寓意,寄托了人们破旧立新的美好愿望。

在北方,则称之为“扫房”。虽然叫法不同,其实内容是一样的,都要洒扫庭除,清洗器具,让家里焕然一新,整洁干净地迎接新年的到来。

沐浴理发:北方人讲究“有钱没钱,剃头过年”北方民间有“有钱没钱,剃头过年”的说法,人们多集中在小年前后进行沐浴理发,目的是祛除上一年的晦气,开启新一年的好运。

而在南方地区,这个习俗多是在除夕前,所以很多人选择在除夕当天进行沐浴理发。

小年禁忌:南北不同

关于小年的禁忌,不同地区也是各有不同。有些地方的农村,忌讳小年这天别人来借东西,也忌讳去别人家借东西。湖北部分地区,小年忌宰杀。河南有些地方忌讳捣蒜,认为小年捣蒜会把家里捣穷了。

尽管不同地区过小年的差异很多,但是共同之处也不少。比如,小年开始,不管南方还是北方,家家户户都会贴春联,祈求新年平安顺遂。

南北方小年风俗虽有一些差异,但其实都表达了人们辞旧迎新、迎祥纳福的美好愿望。一年辛劳,一年风雨,只为岁末的团圆喜乐。这一切红红火火的准备,无一不在提醒着我们——跨越山河,勿忘回家。

记忆中的味道

文章有韵味,就耐看;美食有风味,就耐品。今夜小寒,冷月窥人,我邀你围炉共饮。炉,是红泥小火炉;酒,是绿蚁新醅酒;菜,是一盘嵊州糟肉,外加一碟小红毛花生。

嵊州糟肉:光阴慢慢渗透,最终别有风味

剑,梦回吹角连营。”这样的豪迈,因酒而起;这样的壮志,与酒同在。

但酒糟与酒不一样,如果说酒是豪气干云,那么酒糟就是沁人心脾,它很温柔,又很刻薄,酒糟与肉之间的融合,是慢慢浸透出来的,需要时间,更需要耐心。所以,酒糟和肉之间不是金戈铁马,没有杀伐之气,它们爱得很纯粹,融得很彻底,最后,醉在刻骨铭心的温柔乡里……

十天半月之后,打开陶罐,满屋飘香。糟肉又香又糯,不油不腻。吃的时候,肉切厚片,鸡切大块,一般直接当冷菜食用,也可蒸后品尝,肉鲜味美,酒香浓郁,回味无穷,百吃不厌。

文章有韵味,就耐看;美食有风味,就耐品。今夜小寒,冷月窥人,我邀你围炉共饮。

炉,是红泥小火炉;酒,是绿蚁新醅酒;菜,是一盘嵊州糟肉,外加一碟小红毛花生。

细嚼慢品,嘴角生香。微醺之时,见席间疏灯如倦眼,望中天月色似还远,我和你,就这样歌在

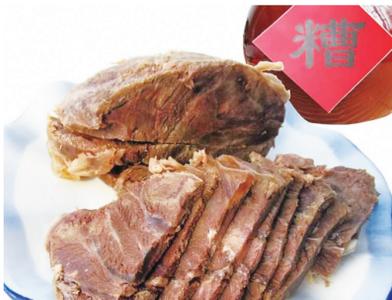
薄薄,醉意里。

有时候,醉人的真不是酒啊。有人说,热油煎炸,鲜花着锦,菜入味更快。在我看来,煎炸烤,猛火烧,提取的是食物的肥红瘦绿,能否入味,还得细细思量。

嵊州糟肉却大不同,飘散的最初醇香,是酒糟与肉之间丝丝缕缕的情意,如同存在箱底的信笺,每一次启封,都是温暖的情愫。

嵊州糟肉,是一道家常菜,可是在骨子里,到底还是有些深意的,在清幽处却情怀磊落,让人体会到,有味的清欢其实就是——那一低头的温柔。

读大学的时候,每次春节后返校,母亲总会给我准备一只肥美的糟鸡,因为我有一位最要好的同学特别爱吃肉,更爱吃糟肉。我同学吃糟鸡时,总会让我想起武夷山上的百鸡宴,或者是水泊梁山的好汉们。每次开吃之前,他总是轻描淡写地告诉我,不是一只鸡吗,我吃鸡不吐骨头。每一次,我都静静地坐在对面,看着他吃;每一次,他都



张元 文/图

苏轼有诗云:“人间有味是清欢。”如果不看上下文,只读这一句,心头便有些隐隐的喜欢,世上的一切,浓淡深浅之间,有味就是好。

在我看来,入味,是对食物的体贴,也是最高级的评价。味,该如何入?最好是靠时间,让光阴慢慢渗透,最终别有风味。

我的家乡浙江嵊州对“入味”,有着独特的理解,尤其是一直深藏不露的嵊州糟肉。糟肉糟肉,首先得准备上好的酒糟,用纱布将它包裹起来,在烧热的肉块表面,擦上适量的盐,然后放入陶罐里,一层酒糟一层肉,用双手按实,最后加盖密封。

“明月几时有?把酒问青天。”“醉里挑灯看