

“从这个春天开始,我要在家门口的空地上或是厨房窗户旁的花盆里,种下些香草的种子,留下种种饕餮的希望。”

一位离了婚的美国女教师,被意大利的美食深深吸引,为我们描绘出这样一种意式生活:在有着明亮窗户的厨房为心爱的人烹饪佳肴,窗台上种着漂亮的香草,随手揪下几片煮在食物里,于是厨房里弥漫起了香草的氤氲……

如果说意大利香草离我们的生活还很遥远,那么,有一些调料你肯定会留下印象,比如批萨店里传出的醇香的罗勒草味道,卡布其诺咖啡上漂着的那层香甜的肉桂粉,还有家乐福、麦德隆里整柜整柜的意粉酱……

进口调料披着神秘的面纱正悄悄来到我们身旁,即使你受不了西餐的油腻,害怕品尝西餐的烦琐,这个夏天,还是给自己一个理由,去接近这些浪漫的调料吧!你会爱上香草的迷醉、沙茶酱的浓香以及橄榄油的清冽鲜香。让这些来自异国他乡的调料刺激一下我们的味蕾和神经。你会发现,为心爱的人烹一顿不一样的晚餐,是这个夏天最浪漫的事情。



香草、沙茶酱、日式酱油、意粉酱……

## 这个夏天 给你看点“颜色”

### 进口调料 之绿色



### 香草: 在神秘香气中沉醉

在意大利,人们坚信迷迭香是和爱情有关的神秘植物。未婚女子若将一碗面粉搁在迷迭香丛下过夜,第二天早晨起来会发现,面粉上显现出了未婚夫名字的缩写字母。而已婚的女人,则会在老公出门旅行前,把迷迭香草夹在行李箱里的衣服里面,若是老公公有外遇,迷迭香上会出现泪珠一样的露水,代表着爱情的枯萎。

香草之于西餐,就好比中餐中的盐。在家乐福涌金店采访的时候,一位年轻小伙子正在精心地挑着调料。意大利的橄榄油、日本的黄金烤肉酱、菲律宾的“鲜得味”金枪鱼罐头……他的小推车上,几乎放满了各式进口调料,而且每一样都选了好多。

他说自己来自意大利,目前正在浙大留学。这个周末,他想给同学们露一手,让他们尝尝正宗的香草烤肉,所以专门跑来买迷迭香以及肉桂粉。



见我一脸的好奇,小伙子说:“香草其实是很多种植物的合称,比如肉桂、罗勒、还有迷迭香。象征爱情的肉桂,味道有点苦,性温和,一般用来磨粉,能增添食物的芬芳与口感;罗勒草,又叫紫苏,能去掉食物中的腥气,还能着色;迷迭香与肉食是绝配,烧烤的时候加一点,会解除肉的油

质感,还能让人安神。我们最喜欢的香草其实指的是迷迭香。”

家乐福、乐购、麦德隆均能买到磨成粉的瓶装迷迭香粉或者肉桂粉。价格按照分量从几元到十几元一瓶不等。罗勒草目前在杭州的超市还没有看到过。

文 本报记者 钟兰

### ●美食 DIY

#### 香草烤鱼

原料:草鱼一条  
调料:迷迭香粉、椒盐粉、碎花生米、大蒜、生姜、小米椒。

#### 做法:

1.鱼洗净沥干,用迷迭香粉、椒盐粉、料酒腌制。鱼肚子里可以塞大蒜以及生姜片。

2.把腌好的鱼放入烤盘,烤箱240度烤15分钟。

3.烤制过程中准备炒调料。锅烧热后倒油,放入小米椒煸出香味,倒入蒜末和花生碎,翻炒,加盐,料酒,老抽和几段小葱白,稍煮一下就好了。

4.15分钟后,拿出鱼。在鱼身上浇上炒好的调味汁,再撒上迷迭香,用锡纸裹好,再入烤箱烤5分钟就OK了。

#### 番茄香草芝士

原料:番茄60克,芝士60克。  
调料:香草汁15克,盐2克,胡椒1克

#### 做法:

1.番茄洗净切片,芝士也切圆片。

2.香草汁先撒在盘底,上面穿插摆放番茄片和芝士片。香草汁如果买不到,可以用迷迭香粉代替。

(下转 E5 版)

●活动

## 做面包要会扭辫子

文/摄 徐秀雯

下午茶教室进入第三堂课。这次做的面包是我最爱吃的“葡萄总动员”,就是那松软的面包下面暗藏几颗大大的葡萄,或者浮于表面,或者深深埋在肚子里面,咬一口甜滋滋的葡萄加上面包新语招牌式的喷香面包,美味实在难挡。

“葡萄总动员”做起来其实是很简单的,只要揉好面团,一切就好搞定。面包师很娴熟地拿起分好的面团,先用擀面杖摊开铺平,一下子就可以看到很漂亮的一张面皮。接着捏起一边慢慢往里卷起,卷成长条,这样就给了面包足够的发酵空间。像这样连卷三根,不到一分钟就搞定了。最后就是至关重要的一步:把三根面包像编麻花辫子那样扭在一起。面包师三下两下就扭出了超级漂亮的造型。

在场的MM兴奋得跃跃欲试,但是拿起面团却开始犯愁,有的一点都摊不开来,有的就一团面粉死死粘在擀面杖上,怎么撕都下不来。面包师说,这是水分不均的原因,少了多了都不行,可以用面粉或者水进行调和。

好不容易做出了还算像样的面粉条,开始扭麻花辫子了。这下就比较突显功力了。有的MM怎么扭都弄不到一块,东倒西歪的,不过扭得东倒西歪倒也挺可爱的。灵巧的MM就三下两下扭出了漂亮的麻花辫子,开心地向我秀一下。接着就是等发酵和撒上葡萄。当然葡萄要撒地均匀,吃的时候才能充分感受相互融合的美味。

等到面包出炉,MM们把各自做的宝贝领回家了。“我要带回去,让家里人尝尝我的手艺,哈哈。”有的MM兴奋得都合不拢嘴啦!



## Galanz 格兰仕 让微波炉“叮”出美丽人生

记得初一的,有位同学新居之喜邀请我和几个相好的同学回家吃饭。在其他同学围着新居的电视和音响赞叹不已的时候,我却对厨房的微波炉感兴趣,更对同学母亲的佳肴感到神奇,使我不禁产生了“今后要拥有一台微波炉,做各种美味菜肴孝敬父母”的愿望。

大学毕业后,经过努力,终于领到了第一份工资。我马上买了一台格兰仕微波炉。这是我多年的梦想。它那简洁的造型,流畅的线条和简单实用的功能,在加上实惠的价格,对于刚毕业的我来说,是非常让我动心的。

愿望实现了,我与格兰仕微波炉的缘还未完。参加工作两年,我便恋爱了。我和他深深地相爱着。但由于他母亲一直不赞成。我们只好千方百计找办法解决,但收效不佳。

一天,他母亲出车祸,需要住院十多天。但她不喜欢吃医院的饭菜,为了借机劝服他母亲,于是我自告奋勇每天送饭菜给她吃。我买了多本用于微波炉的菜谱,结合之前的经验,花着心思,每天都用我心爱的微波炉做不同风味的饭菜。阿辉母亲吃得津津有味,看得出她非常满意,我自己也想不到格兰仕微波炉让我很快变成一个“好煮妇”了。也正因为我的微波美食,最终我被接受了。感谢你——微波炉,为我“叮”出美丽人生。

