

(上接 E4 版)

进口调料  
之黑色日本酱油：  
清淡生活的绝佳调剂

一位朋友在偶尔的一次聚餐里提到了日本酱油。他说，自己是个酷爱吃海鲜的人，每次吃海鲜的时候，必蘸酱油，而且一定要是日本龟甲万的海鲜酱油。时间长了，身边的人都知道他的喜好，每次有机会去日本，必定会为他带一小瓶日本酱油做礼物。有一回，这位仁兄去北海旅游，找遍了城中的大小超市，愣是没找到他要的这种酱油。最后没办法，他把超市里的十多种酱油全部搬到酒店，一一尝试之后，终于找到了一个口味相似的。至今他对此还念念不忘：是美味鲜牌的，只有这种。

大家都知道，酱油虽然起源于中国，但现在世界上最大的酱油出口国却是日本。精致的日本酱油往往成为吃海鲜的最佳佐料。记者在杭州大厦地下食品超市、家乐福超市等地都看到了日本酱油，其中以万字牌居多。和小号矿泉水瓶一般大小的一瓶酱油，售价竟然高达 38.5 元，是国产酱油的好多倍。

杭州大厦超市商场经理虞伟强说，虽说调料在整个超市里占的比例不大，但是日本酱油的销量还是很可观。“很多年轻人认准了这种酱油，喜欢它的香味，觉得特别纯粹。特别在吃海鲜的时候，蘸了日本酱油味道特别鲜美。”

在杭州大厦地下超市、家乐福、乐购、世纪联华、麦德隆均能买到正宗的日本酱油。除了酱油以外，还能买到日式苹果醋、寿司醋、谷物醋等调味品。

## ●美食 DIY

## 冰爽芦荟

原料：新鲜芦荟

调味料：日本酱油、绿芥末

制作方法：

1. 芦荟剥去外层老皮，将内层透明肉质切成条，用滚水煮熟。
2. 在盘中放上冰块，将芦荟条放在上面冷却。
3. 用日本酱油和绿芥末调制调味汁。
4. 吃时用芦荟蘸上调味汁即可。

## 福寿板

原料：长方形面包半条、虾仁 250 克、胡萝卜、玉米粒、豌豆适量、葱、姜、蒜少许

调味料：盐、味精、胡椒粉、香油、淀粉、日本酱油

制作过程：

1. 把面包切成长 15 厘米、宽 8 厘米、高 5 厘米的长方形状。挖去中间的面包芯，成方盒状，入锅炸至金黄酥香备用。
2. 胡萝卜切成丁。
3. 锅中入油，虾仁入锅炒香，下葱、姜、蒜、高汤两大杯，放入胡萝卜丁、玉米粒和豌豆与虾仁一起煨煮，加日本酱油，勾薄芡后盛出。
4. 在盘子中放大片生菜，把炸好的面包盒放在生菜上，再把炒好的虾仁等盛在面包盒中即可。

给你看点「颜色」  
这个夏天  
香草、沙茶酱、日式酱油、意粉酱

文 / 本报记者 钟兰

进口调料  
之金黄色橄榄油：  
煎炸凉拌均可的营养美食

炎炎夏日，谁都不想再去碰火辣辣的厨房，也吃不进油腻的食物。于是，这个夏天，橄榄油成了不少白领一族的新宠。不过，这里要说的橄榄油，是远远超过国家食用标准的进口特级初榨橄榄油，它在各大超市的进口食品专区，一直都排在销量榜的冠军，可以直接用来烹饪佳肴。想尝尝新鲜口味的，可以直接在平底锅里倒点橄榄油煎小牛排，再配一个罗宋汤，绝对美味！想吃点清淡口味的，干脆用橄榄油来做蔬菜沙拉吧，又简单又方便，还能清肠减肥呢！

超市的进口食品专区，一般都能轻松找到进口橄榄油，主要来自意大利、西班牙以及法国。750ML 包装的售价在 77 元 / 瓶左右。“老外购买的量比较大，基本上占了绝大多数比例。”家乐福超市公关经理周绮说。

## ●美食 DIY

## 简易烤三文鱼

最简单的烤法，如果烤之前在三文鱼上抹点儿橄榄油，烤出来的会润泽不少。鳕鱼也可用这个方法来做。

原料：三文鱼排 1 块

调味料：橄榄油、胡椒粉、盐、鸡精

做法：1. 三文鱼排抹盐腌一会儿。烤之前，在鱼排上抹一层橄榄油，撒上胡椒粉。

2. 烤箱上火 180 度，烤 10 分钟左右，至三文鱼烤熟即可。

## 豉蒜粉丝虾

原料：冰冻带壳虾 550 克，开背去肠洗净沥水，加盐 1/3 茶匙，白胡椒 1/8 茶匙拌匀腌 30 分钟；粉丝 100 克，用开水泡软；

调料：万字牌日本生抽酱油 2 大匙，绍酒 1 大匙，白胡椒粉 1/8 茶匙，糖 1/2 茶匙，鸡精 1/4 茶匙，水 3 大匙，橄榄油 1.5 大匙，蒜蓉 3 大匙，豆豉 2 茶匙切碎，葱花 2 大匙。

做法：

1. 泡软的粉丝放碗底，然后将虾摆放到上面。
2. 不粘炒锅置炉上开大火，内放橄榄油 1.5 大匙，加入蒜蓉，豆豉炒香关火，然后放入所有调料拌匀。
3. 将汁浇到虾和粉丝上入笼大火蒸 7 分钟，关火等 2 分钟再拿出来，趁热撒上葱花即可。

(下转 E6 版)