

## ●煲汤秘诀

## 材料的搭配,有研究才行

用于制汤的原料,一般为动物性原料,如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等,但必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等,家禽肉中能溶解于水的含氮浸出物,包括肌凝蛋白质、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质,它们是汤鲜味的主要来源。

除了材料必须新鲜外,不同材料的搭配可以做出完全不同的效果。想起曾经将鲜笋和玉米一起煲骨头吃,那味道简直差到极点。李永怡说广东人从来不用鲜笋做汤,因为此材料性毒,而玉米又绝对不能和骨头一起煲,味相冲。所以你可要对食材的功效有所研究才行,比如苹果和泥鳅都是清润型的食材,可以试试放在一起,又如五花肉、眉豆、花生、红枣都具有去湿的功效,也可以放在一起。

## 火候,精确把握

不论你做哪一种美食,火候的掌握都是很重要的。广东的“老火靓汤”尤其需要精心伺候,那是慢工细活,绝不可粗枝大叶的,这火候可是关键中的关键。煲汤的要诀是:旺火烧沸,小火慢煨。这样才能使食品内的蛋白质浸出物等鲜物质尽可能地溶解出来,以达到鲜醇味美的目的。只有文火才能使浸出物溶解得更多,既清澈,又浓醇。小火慢煲,火候掌握在汤可以开着即可。只要煲的时间够,汤的鲜味道就会自然地飘逸出来,但是清汤的时间要短一些,而补汤则要时间久一点,中途不能开锅盖也不能加水。煲汤时不要过早放盐,早放盐会使肉中的蛋白质凝固不易溶解。总之,煲一锅好汤没有耐心是不行的。

## 瓦罐是煨汤的最佳工具

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土,经过高温烧制而成,其通气性、吸附性好,还具有传热

均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时,瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料,相对平衡的环境温度,有利于水分子与食物的相互渗透,这种相互渗透的时间维持得越长,鲜香成分溢得出越多,煨出的汤的滋味就越鲜醇,被煨食品的质地就越酥烂。

当然配水要合理,水温的变化、用量的多少,对汤的风味有着直接的影响。用水量一般是煨汤的主要食品重量的3倍,同时应使食品与冷水共同受热,既不直接用沸水煨汤,也不中途加冷水,以使食品中的营养物质缓慢地溢出,最终达到汤色清澈的效果。

## 注意调味用料的投放顺序

特别注意熬汤时不宜先放盐,因盐具有渗透作用,会使原料中的水分排出,蛋白质凝固,鲜味不足。一般地说,60℃~80℃的温度易引起部分维生素破坏,而煲汤使食物温度长时间维持在85℃~100℃,因此,若在汤中加蔬菜应随放随吃,以减少维生素C的破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品,使其别具特色,但注意用量不宜太多,以免影响汤的原味。

## 喝汤时间有讲究

李永怡说,其实很多人虚胖并不是因为营养过剩,而是因为毒素和水分堆积造成的,所以最好先喝一些排毒的汤,过几天再喝滋补的。常言道:“饭后喝汤,苗条健康”、“饭后喝汤,越喝越胖”,这有一定的科学道理。吃饭前,先喝汤,等于给上消化道加点“润滑剂”,使食物顺利下咽,吃饭中途不时喝点汤水有助食物的稀释和搅拌,有益于胃肠道对食物的吸收和消化。同时,吃饭前先喝汤,让胃部分充盈,可减少主食的摄入,从而避免热量摄入过多。而饭后喝汤,容易使营养过剩,造成肥胖。值得注意的是,不要片面地认为鱼、鸡等原料熬的“精汤”最营养,实验证明,无论你熬得多久,仍有营养成分留在“肉渣”中,只喝汤不吃“肉渣”是不科学的。



## 蒙牛入选摩根全球 50 只最优质股票

日前,国际著名金融服务公司摩根士丹利(业界俗称“大摩”)披露了其优选的至 2012 年全球 50 只最优质股票,在港上市的蒙牛(02319.HK)赫然在列,成为仅有的三只入选“50 优”股票的港股之一。该名单还涵盖了包括 AT & T、亚马逊、雀巢、任天堂、瑞信、高盛、纽约梅隆银行、丰田汽车及 VISA 等全球知名企业。

大摩人士指出,该榜单是试图列出各行业最优质、可创造长线投资价值选择,而非最超卖股份,故“50 优”投资评级绝非全部“买入”,主要准则是持续性,包括竞争位置、业务模式、议价能力、成本效益及增长。从这方面看,虽然蒙牛因乳业风波导致股价被严重低估,但是此次入选全球“50 优”表明了机构对蒙牛未来经营的长期看好。

## 蒙牛股价严重低估

9 月份发生的三鹿奶粉事件引发了整个中国乳业地震,投资机构及消费者对国内乳企的信心降到了历史最低点,身为领军企业的蒙牛也没能幸免。事件发生后,国际投行对蒙牛的股价从之前的一致唱多转为一致唱空:美林将蒙牛 2009—2010 目标价由 15 港元降至 9.09 港元;摩根大通甚至按照净资产估值给出 3.8 港元目标价。与之相对应的是众多投行的减持行为:9 月 25 日,摩根大通以每股均价 8.6 港元,减持 1461.6 万股,持股量由 5.77% 减至 4.83%;Mirae Asset Global Investments 以每股均价 8.069 港元,减持 1852.8 万股,持股量由 5.72% 减至 4.54%;花旗在 9 月 29 日的持股比例也由 25 日的 5.35% 减少到了 4.89%。

唱空的机构普遍认为,蒙牛的长期投资者正面临多重痛苦,对经济衰退预期带来的消费减速预期、三聚氰胺带来的行业信任危机、全球性金融危机带来的市场估值体系重建,加上原材料价格上涨带来的毛利率下降等负面因素,严重压抑蒙牛股价的短期甚至中期表现。市场信心的严重不足,导致蒙牛股价扶摇而下,从该危机前的 20 多港元最低下滑到 6 块多港元,市盈率也下滑至最低点,股价在事实上已被严重低估。

众所周知,作为中国乳业领军企业的蒙牛,其 2007 年年

报显示,集团以 213 亿的营收成为中国乳业当之无愧的第一名,蒙牛还由此成为中国首个年度营收超过 200 亿的乳业企业。

与此相对应的是,蒙牛的产品不仅在国内市场牢牢占据第一的位置,并且出口量也居中国乳业第一位,产品销售覆盖五大洲近 20 个国家和地区。IDF 世界乳业大会新产品创新奖、香港市民最喜爱品牌大奖、蝉联全国牛奶行业唯一标志性品牌等众多奖项无不显示出,在业绩增长的同时,蒙牛的品牌也备受认可。因此,尽管遭受了行业性的危机,以蒙牛雄厚的实力以及一路走来的速度和厚度,机构的唱空不是一时失策就是别有居心,而随后机构的表现及蒙牛的应对,则证明了这一点。

## 乳业迎来重整契机

事件爆发后,蒙牛在全行业中最早将所有产品下架召回,同时向奶农承诺继续收购安全的原奶。蒙牛向每一个骨干奶站派出专人进行监督,保证奶源生产与运输过程处在安全的封闭运行之中。在检验环节,蒙牛将包括包材等所有原辅材料的有害物质检测也都纳入企业安全控制体系,列入检测范围的有害物质包括除三聚氰胺等国家标准之外的几十种。此外,蒙牛还邀请中国检验检疫科学研究院对产品进行第三方独立检测,所有产品均需经这家机构检测合格,方可上市销售。10 月 20 日,蒙牛成为了第一个在香港恢复上架销售的大陆品牌牛奶。

与此同时,蒙牛等企业的奶站合并、奶源规模化、集约化、牧场化建设也开始进入新的阶段。在此次三聚氰胺事件中,源自蒙牛国际牧场的特仑苏等高端牛奶,在国内外各种检测中均属合格,蒙牛打算在原有的 7 个万头牧场之外,筹建 20 个新的万头奶牛现代牧场。

不仅如此,从 11 月 17 日至 12 月 1 日,蒙牛还史无前例开通 24 小时不间断网络直播,让三亿网民成为蒙牛的“监督员”,网友随时都可通过新浪、优酷视频、天线视频等大型网站监督蒙牛从养牛、收奶到生产、检验的任何一个环节。与此同时,蒙牛还在全社会征集万名消费者作为蒙牛的“安检员”,深

入生产第一线实地参观验证。据悉,蒙牛还将在万名消费者“安检员”中,选出 100 名最为严格的消费者作为蒙牛“消费者顾问委员会”的一员,代表全国 13 亿消费者,长期对蒙牛产品品质、销售服务等方面实施监督。业内专家认为,这些举措让广大消费者看到了敢于承担责任、一切从消费者利益出发的民族乳业精神。这一切行动,都使得蒙牛成为消费信心恢复最快的牛奶品牌。

蒙牛所做的这些,其实早已被机构看在眼里,就在众多机构唱空并减持蒙牛股价之时,蒙牛最大的机构股东瑞银一边发表研究报告称,维持对蒙牛的卖出评级,将蒙牛目标价由 11.55 港元下调至 7.44 港元;一边大肆增持蒙牛股票。数据显示,8 月 22 日,瑞银持股比例为 7.99%,在蒙牛停牌前后曾减持至 7.71%,但其后开始增持,到了 9 月 25 日,持股比例达到 12.23%,其持股量甚至超过了蒙牛的原始股东银牛。其“唱空做多”的做法也从侧面传递给我们一个信号——乳业已经迎来重组,前景值得看好。目前,蒙牛股价已经从最低的 6 块多港元回升到 10 元左右,机构和投资者正在修正此前错误的判断。就在 12 月 12 日,大摩又调高蒙牛评级至增持,目标价为 13.5 港元,其报告指出“蒙牛销售复苏速度较预期为快”。

## 中国股市长期看好

摩根大通在这份报告中认为,尽管未来几周甚至几个月内经济消息仍然预期将非常糟糕,但相比其他新兴市场国家,中国仍值得增持。在摩根大通看来,进入 2009 年,可对防御性增长和价值型行业的股票保持谨慎乐观。其全球策略团队认为,证券市场正处在底部形成期,可能将持续至 2009 年年底,如果宏观经济稳定并且 2009 年下半年实质性温和复苏,摩根大通将开始逐步增持中国股票。

中国农业大学食品学院原院长、博导南庆贤教授认为:“蒙牛的硬件和软件设施都是世界一流的,这样的企业是值得信赖的。”中国奶协顾问蒋建平更是鲜明地指出,现在中央很重视龙头企业,“今后还要各方面加大力度支持大型企业。大型龙头企业的奶是安全的、放心的,不相信它还相信谁!”