

这些年厨房的变化可真不小

□本报记者 张晨阳

回想起儿时家里做年夜饭，许多人脑海里就会浮现除夕那天一家人围着厨房忙里忙外的景象。那种带着人间烟火味的热闹氛围，令人踏实而喜悦。浓浓的年味也伴随着从厨房里飘出的香味，变得更浓了。

厨房是每一个家庭最重要的空间之一。对于咱们老百姓来说，这些日常生活中看得见摸得着的变化，代表着现在的日子越过越红火。很多家庭的厨房在社会的发展中可谓经历了一场翻天覆地的改变，这场变化，让每一个家庭的生活变得越来越有滋味了。

“一提起年夜饭，我就想起这30年来我家厨房的变迁。”1月11日，记者走访了在市区上班的袁振，听他讲了他家厨房的故事。

从灶屋到楼道厨房

“30年前，我家住在乡村里，那时家里的厨房叫灶屋。灶屋中的灶头在农家最讲究，主要分为一眼灶和两眼灶两种。”袁振给记者描述说，灶屋里灶上放锅做饭，锅上有一个用木板做的、四

周请竹匠用一寸宽的毛竹片围的锅盖。灶后留有供一人活动的空间，墙角放着烧火用的柴火，放一个小木凳供烧火人坐。

过去烧水做饭，全靠土灶与柴火，每次生灶都要忙半天，冒出的烟往往呛得人咳嗽半天。经过长年累月的烟熏，灶屋的屋椽和墙壁乌黑一片。“‘黑厨房、土灶台、大水缸，一日三餐不离柴火’这是过去我家厨房的真实写照。”袁振说。

后来，袁振的父亲工作调动，他家搬到了县里。一家人挤在一间约20平方米的宿舍里。这个拥挤的房间是集卧室、客厅、书房、餐厅于一室的多功能厅。“厨房”就是楼道里的一个狭小空间，买个蜂窝煤灶，四面用厚纸板挡着风，用蜂窝煤做饭。这便是袁振家的第一间厨房。

“当时在楼道做饭空气流通，不会发生煤气中毒，只是饭菜的味道会弥漫在整个楼道，久久不能散去。和我们有同样境遇的还有很多家，我们的楼道成了很多家庭的厨房。”袁振回忆说。

从老式厨房到现代整体厨房

“十几年前，父亲的单位盖家

属楼，我家分得了一套60多平方米的住房，也有了一间真正意义上的厨房。”袁振说，当时他家厨房的墙上砌了瓷砖，做饭用的燃料改成了罐装的煤气，用完后可以再充一罐。轻轻转动燃气灶开关，便可烧水做饭，炉灶随时可用，火焰可大可小，烧水做饭很方便。

再后来，袁振的父亲退休了，考虑到袁振的工作地点，他家在市区买了一套三室两厅的商品房。厨房与餐厅用一扇推拉门隔开，厨房宽敞明亮。现在的新厨房装上了品牌集成橱柜。橱柜不仅将各个部分科学合理地分开，更重要的是增加了环保、节能等功能。

“现在我家的厨房通了天然气管道，除了燃气灶、抽油烟机外，又增添了微波炉、电饭煲等现代化炊具，煮饭烧菜实现了燃气化和电器化。而且，消毒柜、榨汁机、豆浆机等成为我家厨房的“新宠”。”袁振告诉笔者，每逢周末，他便会开车带着家人到超市购买蔬菜、肉制品等，装在冰箱里，现吃现做，十分方便。“我爸妈都说，在这样的厨房里烹饪出来的年夜饭，真是既丰盛又美味。”袁振说。

放调味料的最佳时间你可知道



经常出入厨房的人会知道，想要做出好吃的菜，会用到各种调味品，它不仅能增味，有些还能起到一定的养生功效。但是，调味料的放入时间也是有讲究的。

味精：菜起锅后放

味精主要的作用就是给植物性食物增加鲜味，给肉食增加香味。但是，当食物温度到达120摄氏度以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。所以，味精在70摄氏度~90摄氏度时使用效果最好，一般在菜起锅后马上放。但还有一

点需要注意的是，有一些菜在烹饪时并不需要加味精，如鸡蛋、蘑菇、海鲜等。

白糖：炒菜过程中放

糖能增加菜的甜味，还能抑制酸味、缓和辣味，可谓功效诸多。此外，待油锅热后放糖炒至紫红色时放入主料一起翻炒，还能给菜上色。但是，白糖也不可以放得过早，最好在炒菜过程中放。

醋：“两头”加

醋不仅能祛膻、除腥、解腻、增香，软化蔬菜纤维，还能避免高温对原料中维生素的破坏。做菜放醋的最佳时间在“两头”，有些菜肴，如炒豆芽，原料入锅后马上加醋，既可保护原料中的维生素，同时又能软化蔬菜中的纤维；但是有些菜肴，如糖

醋排骨、葱爆羊肉，原料入锅后加一次醋，其作用是祛膻、除腥，在菜肴临出锅前再加一次，以解腻、增香、调味。

酱油：出锅前放

酱油既可以给食物上色，还能增加食物的香味，从而增进食欲。但是营养师建议，烹饪时最后放酱油，这样酱油中的氨基酸和营养成分能够有效保留。

料酒：锅内温度最高时放

料酒主要有去腥膻味的作用，从而增加菜的香气。它与味精不同，一般是在锅内温度最高时加入，因为腥味物质能被乙醇溶解并一起挥发掉。但它也经常用于烹饪前的腌渍，能让乙醇浸入到鱼、肉纤维组织中去，以除去异味。

据美食网

地中海饮食之精髓——橄榄油

橄榄油不仅仅是地中海地区人们常见的传统食品，它作为一种象征人类文明的标志性植物，已经成为地中海地区的标志。

是否使用橄榄油直接关系到烹饪不同菜肴的品种、风味，甚至影响到品尝大量美味的美食家们的胃口。使用橄榄油烹饪美食，形成了地

中海地区烹饪的一大特色。这种食物被誉为“地中海美食”，时下又因其营养均衡而名满天下。

禹艳涛

味道记忆

红烧猪蹄 弥漫着爱的味道

□本报记者 张晨阳

采访人：黄先生，事业单位工作人员

“妈妈准备了一些唠叨，爸爸张罗了一桌好饭……”过年了，大家都忙着回家吃团圆饭，在回家看自己爸妈的时候，也让我们不由的回想起曾经在儿时照顾我们的爷爷奶奶，姥姥姥爷，那留在心里最温暖的爱。

每到过年，黄先生总是会回想起自己的爷爷，回想起爷爷给自己做的红烧猪蹄。“红烧猪蹄是那时我爷爷仅会做的几道菜之一，平时不做菜的他，只有在我回老家看望他的时候才会露一手。”昨日，市民黄先生告诉笔者，虽然他的爷爷平时做菜的机会不多，但是他老人家偷偷地向镇上食堂的厨师请教过如何做好红烧猪蹄。

“每次爷爷准备做红烧猪蹄的时候，我们这些孩子都会围着锅不肯走开。锅里面的汤汁‘咕嘟嘟’地冒着气泡，白色的雾气弥漫整个屋子，浓浓的香味令人垂涎欲滴。”黄先生回忆道，他的爷爷会挥动着大勺，舀出一点儿汤汁试试味道，有时还会让旁边他们这些小馋猫们尝尝。汤水的味道如果好，做出来的猪蹄味道就不会差。熬到猪皮酥烂，就大功告成了。舀出来，一人分一块，孩子们便捧着碗欢快地走开，大快朵颐去了。

黄先生告诉记者，爷爷去世后，家里人也经常做红烧猪蹄。“虽然我妈做的猪蹄非常好吃，但是总感觉少了一些当年的味道。也许跟家庭条件好了，餐桌上的内容丰富多彩，口腹之欲已不那么容易满足有关。又或许跟童年的那些记忆以及那个人有关。”黄先生说。

在中国人的饮食文化中，食物和感情密不可分，即便是粗茶淡饭，很多时候，也唤起对一些事的记忆，对一些人的想念与回忆。你的乡愁，可能是由某种食物唤醒；你的思念，可能由一道菜想起；你的回忆，可能由一种味道勾起……

“80后”怀念小时候吃过的粘牙糖、酸梅粉、方便面，这里面或许有着儿时童真与欢乐；你感怀初恋，记得一起做过的饭，一起吃过的路边摊，这里面或许有着一起度过的美好青春时光；想念亲人，也许一道菜能让你回忆起，大家在一起时的温暖与快乐……

本报推出了“记忆中的味道”系列报道，欢迎大家将您“记忆中的味道”与我们分享，也将您的故事讲给大家听。

聆听热线：15803955599

橄榄天下

特级初榨橄榄油——原装原瓶进口



漯河办事处现诚招各区域经销商
咨询电话：0395-3386888 3139577

