

好书推荐



松树是最好的药

郭博信 著
陕西人民出版社
松树全身皆可入药,治疗范围更是涉及内、外、五官、皮肤、妇、儿各科。松针、松香、松节、松木皮、松球、松子仁、松花粉、松根、松笔、松枝等各个部位都有益人体。以松针为例,可令人不老,生毛发,安五脏,延年,治中风,治风湿,治浑身酸痛,古人以之为食物。



风流去

鲍鹏山 著
中国青年出版社
很久没有看到如此饱含感情的文字了。尽管作者是在评述千年前的古人,但你丝毫不会感觉他们已经远去,相反,他们仿佛脱下了堂皇的冠冕,活生生地来到了我们身边。更令人激赏的是,作者爱憎分明,文字激昂,有很强的时代使命感,这样的文风和气魄,在当代文人中并不常见。



自由在何处

熊培云 著
新星出版社
人生而自由,却总在枷锁之中。可悲的是,很多人已经习惯了,意识不到它的存在。本书要做的,是三件事:帮你意识到枷锁的存在;教你挣脱枷锁,或者“带着枷锁跳舞”;带你寻求自由思想的愉悦。我们改变不了大环境,但可以改变小环境。小环境改变了,大环境也会随之改变。



第一次把事情做对

杨钢 著
新世界出版社
这本书是员工的培训教程,也是管理者的学习宝典。作者风趣地告诉我们,第一次把事情做对,就可以达到组织管理的最高境界:成本最低并且实现“无火可救”。第一次把事情做对,关系到整个组织的兴衰成败,这也是做人做事的最高哲学,是你实现事业成功和人生幸福的第一法则。

精彩早读

安部司是日本“食品添加剂之神”,在食品行业工作了20余年。本书中,他揭秘了骨汤拉面、火腿、果汁饮料、咖啡奶精、酱油、盐、酒等食品加工制作的真相,教你学会看产品配料表,选择安全、健康的食品,精明、理智地购物。

“美味”背后的真相

咸菜是怎么制成的

很多家庭的餐桌上都离不开咸菜,但近年人们认识到,食用咸菜会造成盐分摄入过量,所以咸菜的加工出现了很大变化。

传统的咸菜是用盐加工成的,顶多再加上上色用的郁金和紫苏,现在却是在“添加剂液体池子”里加工而成的。

我在添加剂公司任职期间,社会上正在反复强调盐分摄入过多会引发高血压,于是,我产生了通过低盐咸菜大赚一笔的念头,并马上开始研究。

最初我考虑的是低盐梅干。

通常制作梅干时,会使用相当于梅干重量10%~15%的盐。盐不仅有调味功能,还有防腐、防止掉色及保持口感的作用,而要减少盐分的话,就必须用添加剂来维持这些效果。调味用化学调味料,防腐用山梨酸,防止掉色要用抗氧化剂,保持酸味要用酸味剂。

但是,咸味仍然和原来一样。这就需要加入甘草、甜菊糖、糖精等甜味剂来抑制咸味,让人吃的时候产生没那么咸、盐分低的错觉。

低盐梅干制作完成后,我又把这种技术用于制作其他咸菜,低盐咸菜系列大受欢迎。

后来出的新腌萝卜也很受人们青睐,除了低盐,它还有“咯吱咯吱”的清脆口感。这是添加剂做出来的效果,妈妈做的传统腌萝卜就没有这样的口感。

大家都在说添加剂的味道真好。

奶精的真面目

我曾看到这样的情景。

在某个咖啡店,一个年轻女子喝完咖啡后,还拿走了几袋免费的小份装奶精。

我不禁要向大家一个问题:“为什么奶精是免费取用的,你想过吗?”

很多人认为奶精是由牛奶或鲜奶油做的,其实不然。在植物油



出版社:天津教育出版社
作者:(日)安部司 著 李波译
书名:食品真相大揭秘

(具体来说是氢化植物油,其中含反式脂肪酸,是不健康成分)里加水、添加剂混合搅拌,做成类似牛奶的东西——这就是奶精的真面目。它的成本很低,因此可以免费提供。

如果看了配料表,你会更加明白。“植物油、乳化剂、增稠多糖类、PH调整剂、着色剂、香料”,上面写着这些成分,“牛奶(鲜牛奶)”却只字未提。奶精的包装上也没有“牛奶”字样,而是用“咖啡用奶油”、“奶精”表示的。不过,配料表往往只在总包装上才有。在咖啡店及餐厅里,我们见到的是小包装,上面不显示配料表。

在植物油里加水搅拌,就能做成“奶精式”的东西,但大家都知道,普通状态下水和油是不能互溶的,这就需要添加添加剂了。

先使用乳化剂,使油和水混到一起,再加入增稠多糖类,使其变得像牛奶一样黏稠。乳化剂和增稠多糖类可以“合并标示”,所以用多少种都没关系。然后要用焦糖色素将其变成极淡的茶色,这样就像奶油了。为了长时间保存,还要加入PH调整剂,另外加进具有奶油香味的香料。

所以,你加进咖啡里的那种奶精,是用水、油和若干种添加剂做成的“奶精式植物油”。

方便面汤料是如何调制的

方便面的汤料是怎么制成的呢?知道的人少之又少。

很多人认为是先做好酱油汤或骨头汤,再把汤浓缩加工成粉末,但事实并非如此,否则根本不可能以低价出售。实际上,汤料就是用白色粉末(添加剂)调和而成的。

我以前开发过很多种方便面的汤料,比如猪骨汤是这样制作的:

先准备2.5克~3.5克便宜的焙制盐,然后加进化学调味料、猪骨提取物、鸡肉粉等蛋白水解物,再适量地加进白胡椒等香辣料、芝麻和干葱。另外,为了做出清爽口味,还要加酸味剂;为了增加黏稠的感觉,还要加进增稠多糖类。

这样,猪骨汤料就做好了,没有使用一滴骨头汤。与其说它是食品,不如说它是工业化学制品。

制造商通过将白色粉末微妙地调和在一起做出独特的味道,这就是他们所说的“味道的探索”和“秘诀”。不过,这些了解内幕的人根本不吃自己公司制造的“食品”。

如果想把猪骨味做成酱油味,就除掉猪骨提取物增加酱油粉;如果把猪骨汤料包中的猪骨提取物换成松鱼提取物,就成了松鱼汤料。同样,如果在食物中加入大蒜提取物,就可以制造休闲小食品,也就是说,休闲小食品可以看做在土豆、玉米上撒了方便面汤料的东西。

我想大家已经明白了,“美味”的基础都是一样的。

盐、化学调味料、蛋白水解物是“美味”的基础,被称为食品加工的“黄金三件套”,用于制作拉面汤、粉末汤料、零食等所有的加工食品。在它们的基础上加入各类提取物和香料,可以随心所欲地调出各种口味。

书海一瓢

□ 徐勇

我们能做的 只能是目送

34岁始做母亲的龙应台看到孩子渐渐长大,父母一日日地走向衰老,不禁在《目送》一书中发出感慨:“我慢慢地、慢慢地了解到,所谓父女母子一场,只不过意味着,你和他的缘分就是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端,看着他逐渐消失在小路转弯的地方,而且,他用背影告诉你:不必追。”

这文字读起来令人叹息。我的儿子去年考上大学,去了另一

个城市,其间他数次归来又离开。作为父母,每次目送他走上站台,我们的眼里尽是不舍。起初儿子还回头向我们挥手,后来离家的次数多了,便不大回头了,直到他不再回头,随人流大步而去。我知道,儿子已适应了这样的离别,他其实是在走向成熟。但他的妈妈不能接受这样的转变,她感叹儿子离她的生活越来越远,终有一天,儿子会走出她的视野,这让她非常伤感。

去年,我还经历了另一种对生命的目送。那时正值初冬,半夜电话铃响,我和妻子被惊醒,都有一种不好的预感。果然,当我们赶到医院时,80岁的岳父已经昏迷不醒。医护人员采取了各种措施,也没能留住老人的生命。最后,当插在身上的各种管子被拔去时,岳父的嘴巴大张着,似乎还有没说

完的话。

就像青春的容颜不能永驻一样,我们也无法挽留亲人渐行渐远的身影。也许,我们能做的,只能是目送——和爱你的、你爱的亲人一个个告别,也许,我们每一天都应该为各种告别做准备。

这是《目送》要表达的内容,也是一种坦然面对人生的境界。

一周图书排行榜

- | | |
|-----------|-----------|
| 秘密 | 中国城市出版社 |
| 中国社会各阶层分析 | 文化艺术出版社 |
| 很老很老的老偏方 | 凤凰出版社 |
| 现代中国的历程 | 中华书局 |
| 一问一世界 | 江苏人民出版社 |
| 女人挖坑男人跳 | 译林出版社 |
| 玩的格调 | 陕西师范大学出版社 |
| 西藏生死书 | 浙江大学出版社 |
| 生命的品质 | 长江文艺出版社 |

洛阳席殊书屋 特约

地址:涧西区工人文化宫院内
电话:64910676
西工区人民东路副一号
电话:63251150