

苏阿姨谈家常

苏州广播电视总台新闻综合频率 编

苏州大学出版社
SOOCHOW UNIVERSITY PRESS

苏阿姨
谈家常

常州大学图书馆
藏书章

苏州广播电视总台新闻综合频率 编

苏州大学出版社
SOOCHOW UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

苏阿姨谈家常 / 苏州广播电视总台新闻综合频率编

— 苏州: 苏州大学出版社, 2012. 9 (2013. 8重印)

ISBN 978-7-5672-0279-5

I. ①苏… II. ①苏… III. ①家庭生活—知识 IV.

①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 219621 号

书 名: 苏阿姨谈家常

编 著: 苏州广播电视总台新闻综合频率

责任编辑: 张 希

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006

印 刷: 苏州恒久印务有限公司

网 址: www.sudapress.com

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 9.25 字数: 156 千

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-0279-5

定 价: 25.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社联系调换。服务热线: 0512-65225020



“苏阿姨”栏目介绍

《苏阿姨谈家常》是苏州广电总台广播新闻综合频率一档传统方言节目，自1977年7月开播以来已有35年的历史，是苏州地区开办时间最长的广播方言节目之一，曾获评江苏省广播电视十佳名优栏目。

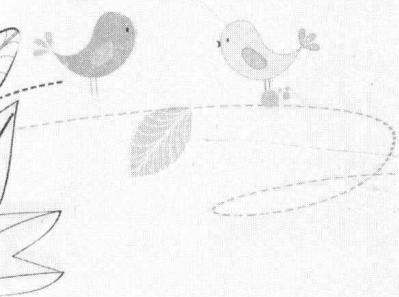
30多年来，在历任主持人的精心打磨下，《苏阿姨谈家常》已成为一档成熟的生活服务类节目，“讲苏州闲话，聊衣食住行，话柴米油盐，品酸甜苦辣”。节目内容丰富，融知识性、实用性、趣味性于一体。加上主持人平易近人的主持风格，苏州话的独特魅力，使其几十年来一直保持着较高的听众率，拥有了一批固定的忠实听众。“苏阿姨”也因此成为了一个响当当的广播节目品牌。

节目播出频率：AM 1080 苏州综合广播

FM 91.1 苏州新闻广播

节目播出时段：午间版 11:00—12:00

晚间版 19:00—19:40



苏阿姨闲话

这几年作家的活干得很少，一来是老觉得自己的文章没有进步，这么写着也没意思；二来我喜欢上了书画，水墨应该是我未来人生的一条出路吧。不少报刊还以为我在干着作家的营生，一直有约稿的找来，我基本上是推托的，好比两个人谈恋爱，谈谈散伙了，大家各奔东西，你也不可能老是找她吃晚饭吧。但“苏阿姨”结集出版，约我记个文字，我毫不迟疑地答应了。因为在我心里，“苏阿姨”是我一位亲戚，是我一位长辈，是我母亲的姐姐或者妹妹啊。

有关“苏阿姨”，要从当初的有线广播说起。有一年夏天，居委会出面，为辖区内的人家替换有线广播，居民只要负担很少的一部分工本费，明摆着是占了便宜。

多出三毛钱，有线广播上可以安装一个调控音量的开关，出一毛五分，也可以安一个拉线开关，拿不出这笔费用的人家，有线广播就只能一直打开着，大清早或者深夜里，其他人家的有线广播都关着，能量集中在没有开关的人家，再加上四周安静下来了，有线广播的声音就显得特别响亮。

这一年我开始上小学了，早上6点30分，是中央人民广播电台的《新闻和报纸摘要》节目，我就背起书包出门上学。巷子里的门窗，传出来的全是播报新闻的声音，一路走过去，正好能听完一段比较完整的新闻。

先头说的，全是我们国家的事情，这是相对重要的新闻，要是慢悠悠地往学校里去，一般总是在新闻将要结束的时候，播报越南游击队又击落了一架美国人的飞机，并打死或者俘虏美国士兵多少人。当时也没有想到怎么没有美国人打越南人的事情呢，心里只觉得美国真是不中用，在越南打了败仗，还要在我们面前丢人现眼。

晚上8点30分，是中央人民广播电台的《各地人民广播电台联播节目》，换了一个名称，性质和内容与早上6点30分的节目差不多，这时候我要洗脸洗脚上床睡觉了。

有线广播还有一个重要的内容，就是播放样板戏，有全本也有选场和选段，现在好几家京剧团重新排演《沙家浜》《红灯记》，有人站出来说，这是不堪回首的记忆，再大张旗鼓地公演，真是太没立场了。其实这仅仅是认识问题的一个方面，对于广大老百姓来说，更多的还是追忆似水年华吧，样板戏是一个引子，是虚晃一枪，勾起来的全是曾经有过的日常生活。

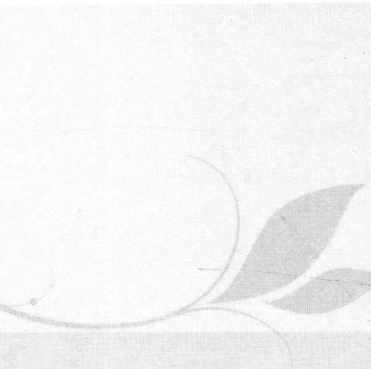
除了新闻和样板戏外，我经常收听的节目，就是《苏阿姨谈家常》，是婆婆妈妈的苏州方言，是家长里短的知暖知冷。从小学到中学，数理化之类的好多课本知识，都忘记得差不多了，用苏州老人的话说是还给老师了，但“苏阿姨”说过的生活小常识却一直记着。

我还记得自己结婚不久的一件小事，当时我老婆杀破了鱼的苦胆，有点一筹莫展，想想自己的大好青春，竟然托付给了一无是处的书生，当初恋爱的时候，觉得找一个写诗的男人，有点浪漫，精神生活十分丰富，真要柴米油盐过日子，完全不是这回事了，今后不定什么时候，都会冒出节外生枝的麻烦，内心就更加不开心了。但这个时候我想起了“苏阿姨”曾经在广播里说起过的处理破鱼胆的方法，轻描淡写地就解决了问题。我想我老婆就在这个瞬间对我有了重新的认识，也奠定了她几十年安心相夫教子的基础。

古代的武林高手大凡都有意外得到一本秘籍，然后脱胎换骨，如鱼得水地行走江湖的历程。现在“苏阿姨”要出书了，我以为这本书就是我们日常生活为人处世的秘籍，也可以说“苏阿姨”是苏州人心目中最亲切平常的武林盟主。而我们的生活，也因为“苏阿姨”而光彩了许多。

是为序。

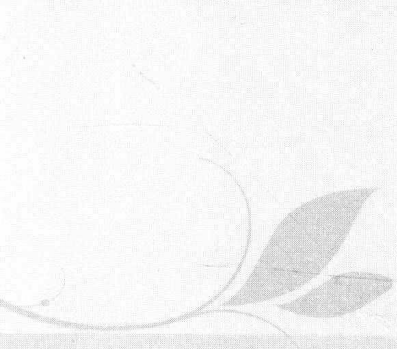
陶文瑜



苏阿姨 好阿姨(弹词开篇)

朱寅全 作词

轻轻打开收音机，
电波中迎来了“苏阿姨”。
“苏阿姨”，好阿姨，
我们老听众个个欢迎你。
“苏阿姨”，你的吴侬软语多温柔，
亲切关怀润心扉，
天天与我们零距离。
听你娓娓畅谈家常事，
真是知心达理来讲道理，
人人来做伴，
卿卿话知己，
困难之中听到你，
真是指点迷津把神提。
疑虑之际听到你，
你善解人意破难题。
痛苦失意盼望你，
真是药到病除有良医。
家居点滴你关照，
生活处处有趣味。
养身之道你多关切，
咨询健康要请教你。
我们的心情你理解，
你的烹调手法令人奇。
邻里关系是非明，
衣食住行全亏你，
真是体贴关心入了微。
你和我，伴过了多少春秋夜，
你是我们的好阿姨，
亲阿姨，
与你心心相印不分离。



目 录

“苏阿姨”栏目介绍 / 1

苏阿姨闲话 / 1

苏阿姨 好阿姨(弹词开篇) / 1

柴米油盐酱醋茶 / 3

家居点滴来关照 / 57

健康美丽话常识 / 83

柴
茶
盐醋
丰油





怎样挑出安全食品

从“染色馒头”到“牛肉膏”、“毒豆芽”、“染色芝麻”、“硫磺姜”、“化学醋”、“水银刀鱼”……食品安全问题一个接一个地出现。如何才能让老百姓吃得安全呢？除了政府应加强引导与监管，重罚无良商家之外，老百姓也要学一点挑选与辨别食品的知识，多一些自我保护。下面教大家几种挑出安全食品的方法。

躲开“染”出来的漂亮食品

挑生姜 “脏”点的最好。姜在窖藏时埋在沙土里，要想买到放心的生姜，最好是上面沾点泥。“毒生姜”一般要先洗后熏。熏过的姜不仅干净，而且颜色浅，水嫩嫩的，发亮，皮薄，轻轻一搓就掉了。正常的姜应是颜色发暗、发干。如果自己实在不会判断，最好的方法是把所有的姜都去皮吃，因为硫磺熏制只会对姜皮造成影响，对姜肉影响不大。

挑豆芽 细长有须的更天然。用尿素等违法添加剂泡发的豆芽，一般又短又粗、没有根须，且由于水分含量大，看上去非常饱满、亮晶晶的。这些豆芽炒菜时一加热，有明显的尿骚味。用清水泡发的豆芽一般是细长、有根须的，颜色发暗，豆子的芽胚发乌，水分含量较低。

挑芝麻 三招辨出“染色”芝麻。一看颜色，染过色的芝麻又黑又亮、一尘不染；没染色的颜色深浅不一，还掺有个别的白芝麻。二闻味道，没染色的有股芝麻的香味，染过的不仅不香，还可能有股墨臭味。三用纸巾蘸点水一搓，正常芝麻不会掉色，如果纸巾马上变黑了，肯定是染色芝麻。

挑黑豆、花生 有些品种的花生米和黑豆用水浸泡后，水会变成淡红色或墨绿色，这是正常现象。绿豆、红豆等浸泡后，也会出现类似水变色的情况。至于染色豆子，还需要经过实物检测才能确定。辨别花生米和黑豆是否染色有个小诀窍：大部分花生米的一端有“小白点”，这是花生米撑开红衣露出了里面的颜色。如果花生米经过染色，这些“小白点”也会被染红，黑豆也是如此。

挑牛肉、羊肉 买肉时要看横切面，一般猪肉的纤维又细又松，牛



肉的纤维又粗又紧;猪肉脂肪含量高,牛肉的脂肪比较少;从口感上来说,猪肉容易咬断,牛肉则有韧劲,不易咬断。除了假牛肉外,用羊油浸泡猪肉、鸭肉冒充羊肉的也屡见不鲜,最好的方法是别买20块钱以下的牛肉或羊肉,容易有假。另外,在一些便宜的自助餐中,很容易出现假牛肉或羊肉。

挑食醋 一闻二看。很多街边饭馆、小吃店里桌上摆放的醋,一打开盖,就有一股特别呛鼻的味道,而不是正常醋该有的米发酵后的香味,尤其要注意鉴别。冰醋酸是一种特别容易挥发的物质,老陈醋的颜色深、发黑,米醋的颜色淡,发棕,“化学醋”的颜色更淡,而且味道非常酸。

挑鱼类 首要准则是新鲜。具体挑选方法是:生鲜鱼的眼睛应该是清澈而且稍微凸起的,腮鲜红没有污垢,鱼身和鱼肉应该有韧性、有光泽。一般来说,买鱼时可以先闻闻它的味道,市场里用普通黄鱼刷上柠檬黄和明胶等物质熬成的糨糊,冒充黄花鱼的现象也非常普遍,两者价格相差十几倍。最简单的判断方法是,用纸巾一擦,纸上发黄,肯定是染过色的黄鱼。

怎么吃让我们更健康

如果你还在为每天“吃什么”烦恼,那么赶紧动动脑筋换个角度——“怎么吃”比“吃什么”重要得多!记住这些健康饮食的基本准则,把它们用在我们和家人的一餐一饭里,可以让我们更健康。

早起一杯蔬果汁

早晨吃水果最有利于吸收其营养。蔬菜、水果可以一起榨汁,因为它们属营养相似食物,比如都含大量维生素和少量矿物质,但又不尽相同,组合到一起营养更丰富,功效更显著。



握紧你的盐勺

盐是生命基本的需要,但需要量却是有限的,食用过量会导致高血压、动脉硬化,而且影响血液中营养物质对皮肤的滋养。世界卫生组织建议成年人每天摄盐6克,但目前我国居民食盐摄入量平均值是这个建议量的1倍以上。所以,一定要握紧你手中的盐勺。

爱吃醋很好

醋是烹饪时常用的调料。醋含有20余种氨基酸和16种有机酸,是一种营养健康的调味料兼保健食品,还是各种细菌的天然“杀手”。而且,醋可使食物中的水溶性B族维生素和维生素C的化学结构变得稳定,不易因烹煮而破坏,从而保证食品中的铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收。

午间一把小坚果

核桃、花生、葵花子、榛子、松子、栗子等各种坚果都富含亚油酸、亚麻酸等有益于健康的脂肪酸,以及精氨酸、胡萝卜素、钙、磷、铁等物质,适量食用能为我们的健康大大加分,亦可延缓衰老。

菜要吃深色的

中国营养学会特别推荐深色蔬菜,成年人每天需食用蔬菜300~500克,深色蔬菜最好占到一半。判断蔬菜的营养价值高不高,主要看里面含有多少维生素、微量元素、纤维素及对人体有益的活性成分等。深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色、紫红色、黑色等蔬菜。

肉要吃浅色的

肉类基本可以分为三类:畜肉类、禽肉类、水产类,前者可称为红肉类,后两者可称为白肉类。它们都为人体提供优质的动物蛋白质。畜肉类含高蛋白、高脂肪;禽肉类、水产类含高蛋白、低脂肪。



饭前先喝汤

饭前先喝几口汤,将口腔、食道润滑一下,可以防止干硬食品刺激消化道黏膜,有利于之后进食食物的稀释和搅拌,促进消化。饭后喝汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,并冲淡食物消化所需要的胃酸,影响食物的消化吸收。

识别大米质量的方法

看 硬 度

米粒的硬度主要是由蛋白质含量决定的,硬度越大,蛋白质含量和透明度越高。新米比陈米硬度大,选购时用牙咬一下就能感觉出来米粒的硬度。

看 腹 白

大米腹部会有不透明的白斑。一般含水过高或不够成熟的稻谷加工后米腹白较大。陈米的腹白呈现淡咖啡色。

看 爆 腰

观察米粒外观,看是否有一条或多条横裂纹,如有则为爆腰米,这种米属于劣质米,煮熟后“烂里生”(俗称夹生),营养价值较低。

看 黄 粒

新米颗粒均匀有光泽,米粒表面呈灰粉状或有白沟纹的是陈米,且白沟纹、灰粉越多越陈旧。有霉味、虫蛀粒,或有活虫、死虫的显然也是陈米。



看手感

将手插入米袋或米桶中,抽出后观察手面,有少许白色粉面,轻吹即掉的证明是新米,轻吹不掉且搓之有油泥的为陈米或劣质掺假米。

水分和香气

陈米缺乏稻谷的清香,新米颗粒内的水分较陈谷新碾的大米更多,用手使劲撮捏时感觉黏性很强,最新鲜的大米甚至可以捏紧呈团状,而陈米捏不起来如散沙,较生硬。

挑选蔬菜有讲究

买菜要挑新鲜的,这是大家都知道的常识。除此之外,还有很多窍门:

圆白菜 圆白菜要选叶球紧实、叶梗窄、牛心形的,这样的圆白菜口感脆嫩。

茄子 买茄子不要买表皮明亮、摸起来很滑手的,这样的茄子一般比较老,里面籽粒多。那些表皮呈暗黑色、摸起来有点涩手的反而比较鲜嫩。

西红柿 买西红柿不买顶上出尖、颜色不均的,这样的西红柿多半是沾了花、抹了药的。西红柿表皮鲜亮、从果顶到果蒂颜色一致,用手摸起来紧实有弹性的,是成熟度适中的西红柿。而颜色过于深红,摸起来发软的,就有点过熟了。

冬瓜 买冬瓜要买表皮带霜的,这样的冬瓜新鲜。买倭瓜要买瓜蒂用指甲掐不动的。黄瓜根据有无刺瘤可以分成两大类,有刺瘤的黄瓜以瓜条顺直、瓜把短、顶花带刺的较为新鲜。

萝卜 萝卜形状各异,颜色多种。挑选时以根形圆整、表皮光滑、颜色鲜亮、手感沉重的为优。拿在手里沉甸甸的、压手的萝卜,水分足、无糠心。

马铃薯 马铃薯要买薯形圆整、表皮完好、芽眼浅而且少的,这样



的土豆新鲜度高,可储存的时间较长。表皮出现绿色、长芽的马铃薯不能吃。

豆芽 豆芽色白、粗壮、无根,肯定是使用了激素。如果豆芽闻起来有氨气味并且过于洁白,就更不要购买和食用了。

做菜焯水有益健康

做菜焯水,老百姓都比较熟悉,大家都会做。但是,关于做菜焯水的作用、不同的原料如何选择合适的焯水方式、如何防止焯水过程中食物营养素的流失等小学问,你了解多少呢?

焯水的作用

1. 缩短正式烹调的时间。有些菜肴常是由两种或多种原料搭配而成的,由于原料性质不同,加热成熟的时间也不同。将不易成熟的原料先经焯水处理,使之成熟或将近成熟,以便在正式烹调时各种原料能够同步成熟。牛肉、猪肉、土豆、笋、茭白、花菜等原料一般都经焯水处理后烹调。如肉片和蔬菜同炒,蔬菜经焯水后达到半熟,那么炒熟肉片后,再加入焯过水的蔬菜,很快就能出锅。如果不经焯水就放在一起烹调,会造成原料生熟不一,菜样也不好看。

2. 便于加工。有些原料焯水后容易去皮,有些原料焯水后便于进一步加工切配。如芋头、土豆、山药等,生料去皮较难,焯水煮熟后,去皮就很容易了。而肉、笋等原料经焯水后更便于切配。

3. 杀菌、去毒作用。焯水可杀死原料表面微生物及寄生虫卵,并对某些原料有一定的去毒作用。如扁豆中含有的血球凝集素、鲜黄花菜中的秋水仙碱和一些可食蕈等通过焯水可以解除毒素,避免发生食物中毒。

蔬菜焯水的原理

菠菜、芹菜、油菜、西兰花等焯水受热后,这些蔬菜中酶的结构会被破坏而失去活性,抑制了酶促反应,颜色更加艳绿。



十字花科类蔬菜包括油菜、芥菜、萝卜等,这类蔬菜大多含有芥子油苷。芥子油苷会产生辛辣味。焯水后,芥子油受热后挥发。

菠菜经过焯水后既去除了涩味,又利于人体必需营养素的吸收,如矿物质钙、铁等。

豆制品如豆腐、油豆腐等,经沸水焯一下,豆腐中的氯化镁和氯化钙就会被溶解掉。因为传统方法制作的豆腐多含有氯化镁或氯化钙等物质,这两种物质都有一种苦涩味,过量食入还会导致腹泻。

肉类焯水的作用

肉类焯水可以去除肉类的苦涩味,使肉质口味更鲜嫩,可以使禽、畜等肉类原料去除血污及腥膻等异味。此外,对患有高尿酸血症、痛风的病人,肉类食物经焯水弃汤后烹调食用,可以减少嘌呤的摄入,防止尿酸升高,减少痛风的发作。

焯水的方法

依据投料时锅内水温的不同,焯水可分为冷水焯和沸水焯两种形式。

1. 冷水焯,是将原料投入冷水锅后逐步升温加热的焯水方法。冷水加热能使热量缓慢传入食物原料内部,导热体——水能逐渐渗入原料内部,使原料组织松懈,一些异味随水排出,而原料更易酥烂。

通过这样的烹调过程,有助于食物中的蛋白质在体内的吸收利用,但在长时间的加热过程中容易使一些水溶性维生素遭到破坏,如维生素C。冷水焯时防止营养素流失的要点:锅内水不宜太多,淹没原料即可;勤翻动,以使原料受热均匀。

2. 沸水焯,常简称为烫,是将原料投入沸腾的水锅中,待稍沸后随即取出的焯水方法。在焯水过程中,时间不能过长,否则植物性原料,如芹菜、菠菜等会造成叶绿素脱镁而变成叶黄素,绿色蔬菜颜色就会变淡、变黄,而且也不再脆、嫩。

这种焯水方法,原料受热时间较短,营养素的损失较少。热水焯时防止营养素流失的要点:叶类蔬菜,先焯水再切配;略滚即捞出;捞出后晾凉,不要用冷水冲,以免造成新的污染和营养素在水中的流失。