



名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

## 芒果喂鸭胸

食材:芒果2个,鸭脯肉400克,山芹,胡萝卜,葱姜,胡椒粉,广东米酒,酱油。

做法:

- 1.净鸭脯肉加入山芹末,胡萝卜末,葱姜末,酱油,米酒,胡椒粉腌制24小时入味。
- 2.芒果,切3厘米方丁。
- 3.热锅滑油,入鸭胸肉煎熟。
- 4.加入芒果,炒制成熟,装盘。

### Tips

鸭肉与水果的绝配,色泽鲜亮,口味鲜嫩。从营养的角度看,鸭肉不同于其他家禽肉,含不饱和脂肪酸与烟酸、VE,也意味着更多热量。但鸭肉含有大量铁和维生素B族,尤其是B<sub>12</sub>。芒果所含“芒果苷”有抗氧化、提高脑功能作用。鸭皮脂肪含量高,在烹饪前最好将鸭皮去掉。



## 大厨揭秘 调味品的入菜有顺序

调味品的种类琳琅满目,调味方法千变万化。如果使用多种调味料,则在放入的顺序上还有讲究。最理想的次序是:先放白糖,后放盐、醋、酱油,最后放味精。煮食物开始时,先放入白糖,等到约五分熟的时候,再依次放入盐、酱油等。

这是因为,盐对食物有强力渗透的作用,因此若比糖先加入,糖的味道就不易进到食物里去,而且盐分具有固定食物组织的性质,所以,烹饪时还是先将糖加入较好。食物中加盐,会使其脱水,组织凝固,所以如果先加盐后加糖,就不易溶解。如果先加醋,糖就不易溶解。先加醋会有酸味,但如果先加酱油或味精,其香味和风味会尽失。另外,有些菜需要的酒,最好在糖之后放入,能去除腥味及软化食物,酱油和味精留到最后,可以保存它们特有的风味。所以,下次加调味料时别忘了:糖、酒、盐、醋、酱油、味精这个顺序。

## 周末样本

### 样本征集令

亲,您的周末是不是过得够有创意、有品位、有情调?如果您愿意和大家分享您的品质周末,那么加入到我们的“周末样本”征集吧,展示您周末生活的创意和亮点!如果您被选中作为样本,还将享受齐鲁晚报形象工作室的形象包装一次,由工作室首席形象设计师、高级化妆培训师朱琳佳为您量身定制职场版、家居版、休闲版的全新形象,找到不一样的自我,展现最潮最酷最贴切的您!期待您的来电:0531-85193726(工作日上午9点至下午5点)。



职业:退休  
年龄:30后  
居住地:济南  
星座:金牛座、双鱼座  
关系:夫妻  
样本档案:夏淑兰



## 寻味二人周末

对于70多岁的老两口来说,周末是最热闹、最重要的日子,也是老两口期待了一周的家庭派对日。但不巧的是,这个周末,老两口被女儿一家三口“放鸽子”了。看来老两口的这个周末也只好凑合着过了……凑合?这可不是老两口的风格!把平凡的日子过出情调,老爷子可是最有办法的。看他在厨房里“变魔术”,感动得老太太心里暖意阵阵。

文/王茂林

### 早餐的西式浪漫

周六早上7点多,晨练是老太太的固定项目。老爷子打理好阳台上的二十几盆绿植和鱼缸里的7条鱼后,接着进了厨房。

早餐是洋货的西餐——三明治,这多亏家里有老爷子二十多年前从香港带回来的烤面包机。

老爷子是规划时间的高手,他会提前把切片面包、午餐肉、鸡蛋、生菜这些简单的材料备好。这边把烤面包机里放上两片面包,定时1分钟;那边平底锅里油一热,两片午餐肉、两个鸡蛋在锅里滋滋作响,香味也就一块儿出来了。煮上一杯牛奶给老伴,再泡上一杯咖啡给自己,等他的“小夏”上楼享用。

这样别致的周末早餐老太太用着很骄傲,因为“可不是每个快80的老头都有这份心思哦!”

### 招牌鸡翅飘出幸福滋味

这个周末孩子们不来家里了,原本中午要准备给外孙女的“姥爷招牌鸡翅”(可乐鸡翅)还是照做,因为这也是老太太的最爱。说到这道菜老少皆爱的秘诀,老爷子说:“用的都是普通的葱姜蒜、生抽、料酒,就是大家愿吃,我愿意做,慢慢摸索慢慢学,加上爱心,什么幸福的味道都出来了。”

老太太说,老爷子研发“姥爷招牌鸡翅”,得考虑两方面:一来它得有可乐鸡翅的色泽,这样才能让小外孙女喜欢;二来以不含糖分为宜,这样,有糖尿病的老太太也能跟着大快朵颐。

所以这道看着像可乐鸡翅的“姥爷招牌鸡翅”做法很有个性,不加可乐,用开水煮,放葱姜蒜、料酒、生抽或者老抽。生抽和老抽的用法也有讲究,为小外孙女特制的放老抽,因为颜色上会更接近可乐鸡翅,而为姥姥和其他家庭成员制作的放生抽即可。

### 成双成对“老年操”

人上了年纪,自然对自己的身体健康尤为上心。俗话说,“少年夫妻老来伴”,这话老两口自有一番体会。老太太有二十多年的糖尿病,胰岛素注射、病情监测、日常养生调理全都由老爷子悉心照料。

到了周末,有老爷子陪着,老太太的活动范围可以稍微大一些,可以到马路对面的公园里锻炼一下。周六下午四点钟,老两口结伴到公园里散一个小时步,呼吸呼吸绿树青草净化过的新鲜空气。到了傍晚时分,在公园绿色萦绕的路边,老太太开始做她的“老年操”;这时候,老爷子也跟着老太太一起活动起来,老太太就变成他的“夏老师”。



那些破事都不是事

## 雨天后视镜不亮 用肥皂擦擦

在雨天里,雨水附着在外后视镜和侧窗玻璃上,驾驶员很抓狂,有木有?如今,只使用肥皂就能解决雨天看不清后视镜的问题。

往玻璃上涂肥皂前,请先清理附着在玻璃上的泥土和沙子,以免在涂抹及擦拭过程中刮花玻璃表面。在涂抹前,先稍微湿润肥皂会使肥皂变得更软,更容易涂到玻璃表面。整个玻璃表面都均匀涂抹好肥皂后,就可以等待玻璃上的肥皂变干了(大约5分钟)。变干后的肥皂呈粉末状,更容易被擦拭掉。

原理:肥皂中的亲水部分破坏了水滴的表面张力,这使得雨水打到玻璃上不会形成水珠,而是与玻璃上的其他水珠融合形成一张大的水膜,从而使肥皂处理过的玻璃清晰度提高很多。

奇葩APP

## 教你叠衣服



好苦恼,衣服怎么也叠不好,你的救星来了!教你叠衣服实用型APP,图文并茂,教你如何叠出漂亮的衣服。应用内置了8种衣服的叠法,每种叠法都有详细的图片和文字介绍,可以让你叠出更好看的衣服,绝对是每一位少妇少女、宅男宅女收纳整理、居家旅游的必备软件!虽然图标很难看,但在功能实用,叠西装、衬衫,连绑鞋带教程都有,有用就收了吧。

## 选护肤品不再为难



Beautecam通过外接专用摄像头的iPhone拍摄用户皮肤,然后将照片数据上传至服务器进行分析,并告知用户诊断结果。应用支持用户将信息分享到Twitter以及Facebook,寻找与自己肤质相同的用户,互相交流经验,并为其推荐合适的护肤品。该软件从肌理、毛孔、水分等五个方面进行皮肤诊断,可靠性相当高。Beautecam属于免费软件,但是外接摄像头需要购买,适用于iPhone。

示范课

## 开红酒其实很easy

红酒虽然好喝,可是瓶塞难起!有什么方法不用开瓶器也可以轻松打开瓶塞呢?

开酒时,先将酒瓶擦干净,再用小刀沿着瓶口凸出的圆圈状部位,切除薄薄的金属瓶封。然后,用毛巾将瓶口擦拭干净;把毛巾叠成方块靠在墙上,手握瓶身,平举起来,与墙壁成直角。用瓶底撞击墙壁上的毛巾,这时软木塞会慢慢往外顶;当瓶塞往外顶出一半的时候停止,等瓶中的气泡消失后,再用力这么一拔,木塞就拔出来了,这时您就可以享用美酒了。

(上接B01版)

咖啡渣:放在烟灰缸或者用纱布包好放在要除湿的角落里,都能起到除湿的作用,还能兼具除臭功能。但是,咖啡好找,咖啡渣却不常见。您常去的那几家咖啡店,跟服务员是不是混熟了?可以让店里给您留一些。当然,如果能付点酬金相信店家会更开心。

炭包:如果想再简单又好看,可以考虑使用炭包。炭包价格从几块钱到几十块钱不等,要达到和石灰同样效果,大概需购买500g装竹炭,价格是25元,使用期限是一个月。炭包适合小面积的除湿,可晒干重复使用,而且很环保哦!

保守派:

### 石灰才是吸潮“黑马”

“小年轻就知道花钱和洋货,一台除湿机动辄几千块不划算,咖啡渣得喝多少咖啡啊,我的土办法几块钱买点石灰就能搞定。”保守派说。

石灰:没错,就是石灰。最近,笔者家里正好装修,就顺便打听了一下石灰的价格,还真是便宜:一包40公斤的生石灰,价格在30元,约合每公斤0.75元。生石灰除湿大概每平方米用一斤,一间20m<sup>2</sup>的房间需要10公斤,花费7.5元钱。

石灰的妙用就在于你可以把它放在任何地方,墙角、地毯甚至衣柜,只要找一个布包包起来就行。由于石灰块受潮后会变软,所以石灰块应该及时更换。不过,如果您家有小小孩,就不建议您用了。

苏打粉、洗衣粉:如果潮气不大,可以把苏打粉、洗衣粉放在角落,会有一定的防潮作用。