名厨上菜

中国烹饪协会会员,鲁菜烹饪大师,清华大学酒店高层职业经理人 张河东

食尚养颜羹

原料:水发银耳50克、芦荟10克、雪梨12克、黑珍珠5克、纯净水100克、冰糖5克。

1.将黑珍珠飞水备用。

2.将银耳、芦荟、梨放入盆中加冰糖,水蒸2小时,放入黑珍珠即可。

特点:护肤润肺,口感爽滑。

Tips

银耳中含有一种重要的有机磷,具有消除肌肉疲劳的功能。它被人们誉为"菌中之冠",既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮之补药。历代皇家贵族将银耳看作"延年益寿之品"、"长生不老良药"。银耳多糖具有抗肿瘤作用;还有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效;银耳中的膳食纤维可助胃肠蠕动,减少脂肪吸收,从而达到减肥的效果。

大厨揭秘之 煮粥妙招:开水煮粥味道更美

粥店里的粥咋就那么口感香醇、品相超凡脱俗呢?为了解馋,去最平常的粥店喝一碗也要10块钱左右。其实呀,咱自己在家完全能DIY出同样香醇可口,甚至更有营养的粥。该怎么做呢?熬粥大师的妙招有四步。

第一步:浸泡。煮粥前用冷水把米泡上半小时,米粒吃饱了水就会膨胀开。这样一来熬粥省时间,二来搅动锅里的米粒时米粒会顺着一个方向转,熬出来的粥醇香,口感好。

第二步:开水下锅。你还在用冷水熬粥的老方法吗?其实真正的行家里手是用开水煮粥的。一来开水下锅不会糊锅,也就不会毁了粥的醇美和品相,二来它比冷水熬粥更省时间。

第三步:大火转小火。先用大火煮开,再转小火熬制约30分钟,这么一转换粥的香味可就转换出来了。

第四步:搅拌。用冷水煮粥怕糊锅,大家通常知道间或在锅里搅拌几下的方法。现在用开水煮粥了,还是要搅拌,目的是为了"出稠",也就是让米粒饱满,粒粒酥稠。搅拌的方法是:开水下锅后搅几下,盖上锅盖至小火熬20分钟,再不停地搅动,持续搅动约10分钟,直到粥呈酥稠状出锅为止。

本期主打 (上接B01版)

六、口口相传爱意

招数:你一定玩过一个游戏:大家一对一传话,最后一个人说出这句话,意思往往大相径庭。这个游戏应用在求爱中也不错哦。这两天找个空闲,把女朋友带到广场或者商业中心,然后把你要表达的意思偷偷告诉一个路人,最后让路人依次传递下去,看看女友能不能喊出"我愿意"。到时,你把准备已久的鲜花或者戒指拿出来,相信所有人都会为你鼓掌。

成本:此方法几乎不耗费财力,只需要你的心意和行动即可。

七、"UFO"空中示爱

方法:七夕当天,大家都会赏月赏银河。可是突然空中出现了一团UFO的飞行物体,当所有人以为是看到了不明飞行物时,才发现原来是你为求爱而放的灯笼,那种场景会不会当面把女友电晕呢?

成本:此招也很省钱,在网上一个求爱孔明灯才一块钱左右,好一点的也不超过5块钱。如果你舍得"下血本",狠狠心、咬咬牙、跺跺脚买上一打,也不会贵到哪里去哦。

八、微电影秀浪漫

方法:不要以为我们只会给你搜索省钱省力的"屌丝求爱法",我们也有高端大气上档次的办法供你选取哦。七夕当天,你安排和女友共看一场爱情剧前,原本片头应该放映的是影片广告,但是竟然放的是你俩前两天拍的爱情纪念微电影。

成本:有人拍微电影花了5000元,有人DIY只花了几百块。目前很多婚庆公司都有此业务,但是收费都在千元以上。当然,后续的播放你要跟影院沟通,影院很少有这方面的业务,这就要看你沟通的手段如何了。

九、GPS定位你的TA

方法:在智能手机泛滥的今天,不玩点有技术的,都不好意思出门。七夕当天,你先神秘地告诉她:"我为你准备了一份神秘的惊喜哦!"然后把"求爱礼物"的GPS定位发送过去,让她带着手机踏上寻宝之路。

成本:最关键的是要用带定位功能的手机和上网流量,但几乎不需要什么人力成本。但是地点要选好,有时候超市的储物柜、饭店的包厢都是不错的选择。

十、神秘视力表

招数:把视力检测表中各种不同开口方向的E和C换成"Will you marry me? Love ***"(具体做法看右上图片)。在七夕节当天,你可以给女朋友安排一场视力检测,然后在医务人员的配合下,相信一定能够赢得佳人心动。

成本:此方法的成本不超过十块钱。你只要设计好格式,随便一家打印社都可以帮你制作。不过,具体操作中,需要眼镜店和工作人员进行配合。

主打链接

身边的浪漫地儿

潍坊:滨海情人湾 白浪绿洲湿地公园

推荐理由:

滨海情人湾度假区依托潍坊港旧址,是以"婚庆"为主题的度假区,其中包含大型婚庆接待中心、贝壳建筑群、极地海洋世界等。景色美丽,让年轻人很易触景生情。

白浪绿洲湿地公园清澈的鸢都湖水、美丽的睡莲、灿烂的花儿、韵味十足的古松、曲折的田园酒廊,为青年人相聚营造出浪漫的气氛。 (王述)

淄博:燕崖镇织女洞

推荐理由:

淄博市沂源县燕崖镇的织女洞被确定为牛郎织女传说的发源地,每年七月初七,景区都会举办"七夕情人节"主题活动,让有情人的誓言有了最好的发出之地。 (李超)

济宁:北湖度假区 廖沟河湿地公园

推荐理由:

济宁北湖是中国四大名湖之一,如今北湖已经建成了公共设施完备的城市公园,自然与人文的结合孕育出现代都市的浪漫情怀,也成为了都市年轻人互诉爱慕、执手相约的地方。

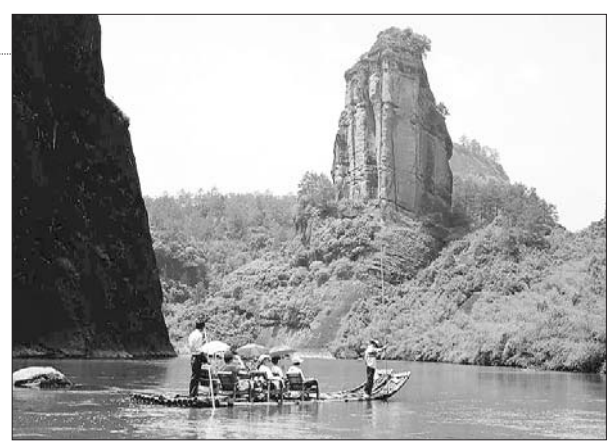
位于济宁城区东部的高新区内的廖沟河湿地公园面积1.3平方公里,由城市客厅区、生活风尚区、自然疏林区三大景观区域组成。浓浓的绿意夹杂着夏日傍晚的阵阵清风,伴随着区内极具前卫风格的现代化建筑,形成了别具一格的都市浪漫园地。 (汪泷)

临沂:荧光湖 山东第一塔

推荐理由:

洞内有大量的钟乳、奇石,各种岩溶景观千姿百态,地下湖水量充沛,幽深莫测。更奇特的是,洞内成千上万的萤火虫附在钟乳洞壁上,像无数星光在天空闪烁,令人仿佛像置身于童话世界!

山东第一塔临沂电视塔目前是山东省最高的广播电视塔,乘坐高速观光电梯,90秒左右就可以到达224米室外观光平台,极目四望,美不胜收,在这样的环境中最宜说出爱的誓言。(高祥)



燕崖镇织女洞周边环境优美。

日照:情人岛

推荐理由:

日照奥林匹克水上公园,有四个面积不一、形状各异的人工湖心岛,情人岛是4个岛中的第二大岛,以爱情为主题,与阳光岛的阳刚力量相对应,体现阴柔缠绵之美。 (张永斌)

青岛:MC PARK

推荐理由:

步入这个距离海边不足5分钟车程的音乐咖啡小店,海蓝色的墙壁、白色桌椅、木制橱柜、翠绿植物,让人仿佛置身于欧洲地中海海畔。在这里,点一杯浓郁的咖啡传达爱意,送一份焦糖狂想曲彰显热情,听一曲爵士乐感受浪漫。 (蓝娜娜)

滨州:中海公园

推荐理由:

公园以水体和绿化为主,湖水与绿树交相辉映,环境清幽,让人心旷神怡。时有游艇从湖中一掠而过,溅起圈圈涟漪。湖旁常有情侣悠闲而坐。风景让人赏心悦目,夜色渲染浪漫气氛。 (邵芳)

济南:泉乐坊

推荐理由:

约会,既要安静、环境优美,又想在市区范围内活动怎么办呢?泉乐坊将是你不二选择。泉乐坊是连接大明湖和泉城路的泉畔商业街。街区内涓涓泉水流动,店铺窗明几净,错落有致。游客稀少,又不缺少人气,情侣们可在此享受消费乐趣。(任磊磊)

那些破事都不是事

垃圾桶味大还招虫 放点除虫剂去污粉

这三伏天,家里的垃圾桶,尤其是厨房里的垃圾桶压力骤增。剩饭果核什么的倒进去,用不了一天,满屋子里不怎么好闻的味儿可就散开了。不但如此,蟑螂啊、苍蝇啊、蚂蚁啊这些小动物们也给招来了。靠谱的家庭主妇们,可不能容忍家里出现这种不和谐的气氛。

不妨在垃圾桶里放上三个衣服除虫剂,不但能把臭味消除,还能让小虫子们不敢靠近。找不到衣服除虫剂的话,在垃圾桶里撒些加了漂白剂的去污粉,也能达到同样的效果呢。而且,用去污粉是个不浪费的办法,因为倒了垃圾后,再用水一冲,存留在桶里的去污粉还能把垃圾桶洗干净。

奇葩APP

老司机:靠谱的陪练

马上要路考,为了少被教练骂,天天看。据说要开到3万公里以上才算是脱离了新手成为合格的司机!有了"老司机"的帮助,让您的驾驶经验更加丰富,从而降低更多的风险!

系统要求:与iPhone、iPod touch、iPad兼容。需要iOS4.3或更高版本,此App已针对iPhone 5进行优化。

示范课

新生儿洗澡五步走

大夏天,新生儿宝宝也要常洗个澡才舒服!可他们身体娇嫩,新爸爸新妈妈们又常常不懂他们的语言,容易让宝宝感到不舒服。这里给新爸爸新妈妈们补补课,学学给新生儿洗澡的步骤和方式。

一、做好各项准备工作,给宝宝脱衣服,注意宝宝身体娇嫩,脱衣服时不要生拉硬扯。

二、右手握住宝宝右臂和右肩交界处,左手托住宝宝的屁股,把宝宝托在怀里。注意不要离自己的身体太远,太远会让宝宝没有安全感,还容易摔到宝宝。

三、把宝宝放在浴网里,右手把住宝宝,左手用毛巾蘸水,从上到下给宝宝擦洗"正面",包括前胸和四肢。洗澡始终,右手不要离开宝宝的右臂和右肩交界处。

四、仍然用右手握住宝宝右臂和右肩交界处,把宝宝放在浴盆里站好,趴到浴网上,用右小臂扶住宝宝,擦洗宝宝后背和小屁股。洗小屁股时,女宝宝要用专用毛巾,会阴部位最好用温水冲洗。

五、把左右手卡在宝宝双臂之下,把宝宝抱出水来,放在已经展开的浴巾里,给宝宝擦干,防止感冒。

注意:新生儿宝宝每周洗2-3次澡即可,一岁以上的宝宝建议每天洗一次,而且给一岁以上宝宝擦完全身后,可以打上婴儿皂再冲洗一遍。另外,洗澡时要注意宝宝的表情,看到宝宝想要哭时,赶紧结束洗澡吧。