

名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

椒麻清远鸡

原料: 清远鸡半只(约800克), 香葱150克, 金针菇100克, 鲜花椒5克, 小椒5克, 一品鲜酱油15克, 陈醋5克, 白糖10克, 家乐辣鲜露10克, 花生油20克。

做法: 1、将清远鸡斩成1厘米见方的小块, 冲净血水; 香葱切末, 金针菇烫好垫于盘底。
2、净锅入水, 加入葱姜末烧开, 放入清远鸡, 小火煮

至断生, 捞出待自然凉透, 装入盘中, 浇上一品鲜酱油、陈醋、辣鲜露、白糖兑的汁。

3、撒上香葱末、小米椒、鲜花椒, 用烧热的花生油淋上即可。



Tips

清远鸡产于广东清远县, 是著名家禽品种, 素以皮色金黄、肉质嫩滑、骨头柔软著称。该菜品配以新派川式做法, 不仅口味独特, 且营养丰富, 食后喉咙甘润, 风味香醇, 宜于干燥的秋季食用。

大厨揭秘 边煮边加水 煮烂“铁”豆子

八宝粥好喝, 但做起来麻烦些, 主要麻烦是对付材料中坚硬的豆子, 往往是别的材料都煮得烂了, 它却仍“顽固不化”。如何将“铁”豆子煮烂, 这其中是有道理的。首先要做的是把豆子泡一泡, 有的泡两小时即可, 太硬的恐怕要泡一晚; 煮粥时应先煮泡好的豆子, 一般煮1~2小时, 用文火慢煮, 煮到软为止; 一个重点是煮的过程中要不断加水, 让水能盖过豆子1厘米。

本期主打 (上接 B01 版)



孝创意三

贴心的礼物简单又实用

如果工作很忙, 确实没有时间张罗以上事件, 那么送贴心的礼物也是不错的。送礼要送到心坎上, 不必太贵重, 老人能看出孩子们的用心。可以从下面几个方面来考虑:

1、送关怀: 不管是老爸还是老妈, 都可以送一些比较有特色的服装或饰品, 比如唐装、旗袍, 或者胸针、丝巾等。礼物不需贵, 但最好是他们很喜欢又不舍得买的東西。

2、送健康: 比如血压仪、按摩椅、保健按摩梳、按摩枕、足部按摩器、按摩洗脚盆, 以及健康补品、豆浆机、磨咖啡豆的小机器等等。当然要注意一点, 选保健品一定要选那些质量靠谱的。

3、送爱好: 可以根据长辈的兴趣爱好来送, 比如有些老年人喜欢养鸟养花, 可以送一些品种比较优良的花鸟虫草之类; 如果喜欢下棋, 可以送一副制作精美的象棋等等。

孝创意四

把老爸老妈做成一对软陶公仔

各种卡通人物版本的软陶公仔你见过吗? 蒙奇奇啦, 哆啦 A 梦啦, 还有“某某过节不收礼”的电视广告上老年人形象啦……这些“大众脸”现在可以派上大用场了!

软陶公仔除了卡通人物形象, 还可以做真人版的, 如给父母定制一款“伉俪情深”或者“全家福”主题的软陶公仔, 在节日送给他们, 说不定他们会如获至宝呢。

岁月会在老人家的发丝和面颊上留下痕迹, 老照片也会变旧、泛黄, 软陶工艺的神奇之处就在于, 即使是依据再老的照片制作, 它也能因为卡通的感觉而神奇地消磨掉岁月的痕迹, 通过神奇的“造型”让老人们看到自己“可爱”的样子。

如果你自己不会做, 不要紧, 购物网站上到处都有以售卖这一技术活儿为生的商家。你只需要提供老人家的照片给他们, 支付一百元到几百元的费用, 选定好场景和想要表达的主题, 静等收货就可以了。

孝创意五

翻拍爸妈最喜欢的老照片

家里的老照片有些褪色, 但爸妈还是常常会把它们拿出来看, 有些还挂在醒目的墙上, 没事时就一看再看, 人越老就越怀旧, 人越老就越看重亲情, 当老人孤单的时候, 一张张老照片充实了他们多少时光。看到此情此景, 你是不是也有些许心酸呢? 那么就让我们为此做些什么吧。

重阳节要到了, 把老人家里的老照片拿出来翻拍一下吧, 现在的冲洗技术, 完全可以拍一张火柴盒大小并不太清楚的老照片, 翻拍修整成一张大尺寸的清晰图片。然后, 再花点时间, 把这些照片按照时间顺序重新排列组合, 是不是就是家族的一部编年史呢? 再用心一些, 可以为父母翻拍一组写真集。可以采用情景模式, 从青年拍到老年, 让老人重走一遍青春。这组照片, 就是重阳节最有纪念意义的一份礼物了。

孝创意六

自制卡片表达爱的心声

有多久没跟年迈的父母说说心里话了? 有多久没有拿起笔为老人写些文字了? 好吧, 在这个节日, 让我们再度用起小学时代的小把戏吧——手工制作卡片, 很可能会有意想不到的效果。

听起来这好像不太上档次了吧? 但是想想看, 当孩子长大成人, 甚至也已成为人父母的时候, 已不好意思对父母直接说出“我爱你”, 更不好意思再撒娇发嗲, 这时候用写卡片的方式向老人们表达爱的心声, 想必双方都会有意想不到的感动。

在偶像剧里, 男女主角之间通过手工制作卡片传情达意, 从而助长爱情小火苗的桥段还真是不少呢。只要是表达真感情, 对父母也同样可以用到这一招数啊。找来做卡片的纸, 先亲手画个俏皮的封面吧, 比如你自己的样子, 画工多拙劣都没关系, 这不是重点。重点是老人们打开卡片, 看到他们最想看到的话语, 历经沧桑的心里能升起阵阵暖意。有时候最简单的形式更便于传达最真挚的感情, 因为它不加以过多的修饰。相信对于老人家来说, 即使孩子们因为工作忙碌很少能陪在身边, 此刻有这样淳朴的关心, 心里也会满足。

孝创意七

在旅行中让爸妈放松心情

到了重阳节, 这一年基本也已经过去四分之三了。盘算着去哪里花掉自己的年假福利的时候, 与其自己外出游玩, 不如陪父母一起旅行, 这是很有孝心的主意呢。

今年重阳节刚好赶上周末, 即使没有年假, 选在这个周末, 放下工作, 带上爱人和孩子, 陪父母去相对近一点的景点看一看, 放松身心, 也能增进感情, 最重要的是让父母开心。而且“十一”一结束, 大部分景点可是清静了许多, 趁这个时候不用人挤人、人看人, 清心怡悦地陪着老人散散心、看看风景吧。

或者, 干脆送父母一份旅游套餐, 给老两口报一个靠谱的旅行团。在保证安全、老人身体允许的情况下, 让他们像年轻人一样地外出旅行吧。金灿灿的秋季, 风景可是不少呢, 旅行这种方式不会很前卫, 但是健康、时尚, 老人们一定会喜欢。看过了风景, 拍过了照片, 老人家回来后跟他们的伙伴可是有的聊了。

孝创意八

为老爸老妈拍个温情短片

有了网上的各种视频制作工具, 现在简直是到了人人都可以是导演的时代啦。

我们可以为父母亲手制作一段短片, 我们要用影像的方式讲述一段故事, 精心编排, 留下永远的珍贵记忆。基础的手法, 也是比较简单的做法, 可以是把手头有意义的照片用上, 用到一些简单的图片编辑工具, 配以文字、背景音乐, 声情并茂, 效果就会不错。

稍微有点艺术感的话, 可以用些卡通的处理方式, 用到卡通形象讲述对父母的真情告白, 真人版不出场或者在短片最后出现几个画面即可。

其实, 我们不需要是真正的大师, 短片当然以制作精美为宜, 不过重点还是在于心意, 况且从现在开始时间也不是很充分了。采用这种方法, 最重要的是以好的方式讲出真挚的故事, 如果实在对自己的实力表示怀疑, 在时间又比较紧张的情况下, 可以找朋友中的高手或者专业人士帮忙一起完成啦。

这个短片再配上稍有创意的播放方式和场景, 比如, 节日当天带父母去看电影, 在放映间歇播放就很不错, 也可以做成光盘直接送给父母, 很简单很直接, 还可以一直留存。

诊边事

三种水果 宝宝不宜多吃



水果含有丰富的营养, 也是大人孩子都必需的食品, 但并非多多益善, 特别是对于年幼的孩子, 其中有三种水果吃时应适可而止。

柿子是宝宝钟爱的水果, 但当宝宝过量食用, 尤其是与红薯、螃蟹一同吃时, 便会使柿子里的柿酚、单宁和胶质在胃内形成不能溶解的硬块儿。这些硬块不仅会使宝宝发生便秘, 而且, 有时由于这些硬块不能从体内排出, 便会停留在胃里而形成胃结石, 致使宝宝胃部胀痛, 呕吐及消化不良。

香蕉肉质糯甜, 又能润肠通便, 因此, 也是妈咪经常给宝宝吃的水果, 然而, 不可在短时间内让宝宝吃得太多, 尤其是脾胃虚弱的宝宝吃得太多。否则, 会引起恶心、呕吐、腹泻。一般来讲, 对于两岁以上食量不太大的宝宝, 每次吃一根即可, 每天可吃两次。

西瓜性寒, 属生冷食物, 如果食用太多, 不仅会使脾胃的消化能力更弱, 而且还会引起腹痛、腹泻等消化症状。因此, 宝宝吃西瓜一定要注意数量。在有些情况下则不宜给宝宝吃西瓜, 一是在感冒初期时, 二是宝宝患肾脏疾病导致肾脏功能不全时, 三是宝宝口腔长口疮时。

那些破事都不是事

卫生间除味 不用费多大劲

卫生间若稍微不注意就会有一股异味, 这不仅令客人在客人面前很没面子, 对自己的心情也是一种破坏。其实, 你只要稍稍动动心思, 日常生活中的一些小物品、蔬菜水果甚至调味品都可以成为美化卫生间的妙招。下面就教你简单易行的几招。

1. 买两个自己喜欢的广口瓶, 将干花插入瓶中, 摆放在卫生间里, 每隔一段时间滴几滴香水即可。

2. 柠檬是最好的除臭剂。将柠檬切片, 干燥后放入器皿中置于卫生间内, 可以防霉除异味。

3. 各种调味料也是不错的除臭剂, 如大料、辣椒、香叶、桂皮等也能散发出宜人的香味, 在不碍事的地方放一点即可。

新鲜玩意儿

我长得像个夹子 其实是个U盘



说到U盘已经不是什么新奇的东西了, 这些年它的容量正在逐步扩大, 在普遍造型的U盘让人看腻了的时候, 越来越多的创意U盘出现了。它们不仅同样实用, 还有点艺术品的味道。您瞧瞧上面中间这位, 可别以为它只是个夹子哟, 它其实是打入夹子内部的U盘。这种U盘既创意又朴素, 在朴素中还带点几分的情怀。