

名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、山东营养学会委员 沈敏起

## 白参菌卷煎饼

**原料:**白参菌200克、鸡蛋200克、腊肉20克、青红椒各10克、蒜片10克、鸡油25克、干辣椒10克、盐5克、味精8克。

**做法:**

1.将干白参菌用凉水泡6小时,洗干净挤干水分与鸡蛋一起搅匀。

2.将腊肉切0.1厘米见方的末,青红辣椒切1厘米见方的丁。

3.净锅入油,将白参菌与鸡蛋炒金黄色倒出。

4.另起锅入鸡油,煸香蒜片、干椒、腊肉末、青红辣椒丁,放入炒好的白参菌,用盐、味精调味,装盘配上煎饼即可。

**要点:**一定要将白参菌和鸡蛋炒至金黄色。另外与该菜相配的煎饼,根据各人爱好,并无特别要求。



诊边事

## 孕妇当心身边易致流产物品



据英国每日邮报报道,在近日的美国生殖医学协会波士顿年会上,研究人员警告孕妇尽量远离罐装食品、微波食品以及长期暴露在外的塑料水瓶、太阳镜、CD盒、除臭剂等,因为这些物品里面所含有的化学物质将使流产风险加倍。

据斯坦福大学的最新研究,孕妇血液中含有最高水平的双酚A(BPA)将加大80%的流产风险。主要研究人员Ruth Lathie博士说道:“直到进一步的研究才发现,不明原因流产的女性可能是因为接触了大量的BPA,而我们的目的就是消除这一潜在的危险。”他们建议,怀孕女性可以做一些最简单的事情去避免接触化学物质。比如,建议孕妇尽量避免煮饭烧菜,也不要将食品放入塑料盒进行微波加热。另外,以双酚A制造的塑料和树脂可广泛应用于其他产品,包括收银机收据使用的热敏纸等,因此,孕妇也必须远离。

除了BPA,邻苯二甲酸盐也是潜在的危险因素。邻苯二甲酸盐存在于指甲油、化妆品、除臭剂和洗发水中。它们会增加流产风险。

那些破事都不是事

## 衣服沾上葡萄酒 想要去除有妙招

爱喝红酒的人都知道,衣服上沾上葡萄酒是很难去除的,这除了有其客观原因外,还有个原因是一般人的方法不对,学学下面几招吧。

一是对于白色衣物上的葡萄酒渍,可用漂白剂来整体漂洗,要多泡一会。二是准备一些牛奶,先把衣物浸泡到牛奶中,然后再用一般的洗涤用品来洗,效果也不错。再是先在葡萄酒渍上喷一点水,然后把食盐撒在污渍上揉搓,待一会儿用清水冲洗后再用洗涤剂洗即可。如果是颜色重的红酒渍,可以用蛋黄和甘油混合在一起涂抹在污渍上,等半天后再用温水和洗涤用品来清洗。

新鲜玩意儿

## 时间手镯



手表是人们随处可见的,一款造型别致的手镯式手表,会让你看起来时尚、新潮。该产品的设计灵感来源于女性喜爱的珠宝设计,该产品的外观就像两片绿叶,向对方延伸,充满了强劲的生命力,上面的线条,给人一种轻柔舒适的愉悦感,让人不再感到生活的巨大压力。该产品有黑色和粉红色两款,LED显示屏显示的字体颜色为蓝色,两个显示屏分别显示小时和分钟,闪光的显示屏与金属主体物巧妙有序地结合在一起,给人一种大气、时尚的新鲜感。

## Tips

白参菌是一种食药兼用的珍稀菌,味道清香,鲜美爽口,营养丰富,含有人体必需的8种氨基酸,并富含锌铁钾磷等微量元素,值得一提的是,其含有的菌多糖,具有清肝明目,滋补强身抗癌之功效,秋季为盛产各种菌的季节,不仅价格便宜,而且营养丰富。

## 大厨揭秘 嫩豆腐是咋煎出来的

煎嫩豆腐是个技术活,一不小心就煎成“豆腐渣”,或者是煎成“炸豆腐”,咋煎得恰到好处是有窍门的。豆腐入锅前用淡盐水浸泡半个钟头,泡好的豆腐拭干水分或薄薄地扑一层面粉,这样煎出来的豆腐不容易破且吃起来更酥脆。还有入锅后不要急着用锅铲翻动,可以用摇锅的方式使豆腐均匀受热,待一面凝固后再翻面。如果你没信心,建议用平底锅来煎吧,这会容易很多。

本期主打 (上接 B01 版)

**点评:请提前入场各位**

听演奏会最好能于开演前15分钟左右到场,使自己从容不迫放松心情,食物、水均不能带入场,全程要保持现场安静。

交响乐一般分为四个乐章。第一首曲目通常安排时间较短的乐曲,目的是方便迟到的听众还能于第二首曲目演出前的空当进入。但是,也有愈来愈多的音乐厅严格限制迟到的入场者,演出一开始即将入场的大门关上,迟到的人只能等到中场休息才可进入并就近入座。交响乐通常由几个乐章构成,乐章之间的短暂停顿是不应该鼓掌的。交响乐需要在整篇乐曲结束后才能鼓掌,在演出结尾的时候,观众如果希望表演者继续表演的话可以延长掌声。

舞蹈剧:

**不合格案例:拍照影响观众,演员更受不了**

吃东西、喝水是一些演出现场的常见现象。情侣勾肩搭背,不时窃窃私语;父母带着孩子抓紧时间“上艺术课”,妈妈则有问必答,都让人难以忍受。更加忌讳的是,还有的观众随手就拿起相机对着舞台和演员拍照。殊不知舞蹈剧、舞台剧其实都有一定的危险性,舞台上的云台、升降机有时候比较高,演员在台上表演时,如果有闪光灯闪

到了眼睛,就很容易发生危险。

**解读:不拍照是一种基本尊重**

王新社表示,所有的高雅艺术演出都不允许拍照,这在全球都是通用的。但是,仍有不少观众不遵守这样的礼仪。有的剧场会有专门的工作人员检查,一旦发现有人拍照,就拿激光手电提醒观众。不过,有的剧场认为这种做法对观众不够尊重,因此一般采取口头警告或者LED提示等方式。

**点评:观众不可分散演员注意力**

舞蹈剧一般都没有台词,通过音乐和演员表演来讲述剧情。观众可以提前了解演出内容,了解剧情发展。观看芭蕾舞时,最好不要迟到,因为只有当剧场的门关闭之后,交响乐的指挥才会出场,因此迟到的人只能在走廊或是大厅等待下一幕开始才能进场。

当然,看高雅演出,不能吃东西、喝饮料,因为袋装食品会发出声响。同时要脱帽,以免阻挡后排观众视线。坐姿要稳,不要左右晃动,妨碍他人观看。在演出过程中保持安静,也不要带年龄过小的孩子观看演出。禁止拨打手机、拍照,以免分散台上演员的注意力。

儿童剧:

**不合格案例:孩子一会**

**儿哭 闹,一会儿 乱跑**

儿童剧现场,到处是孩子的哭闹声,满剧场乱跑的现象也特别严重。王新社表示,国内的家长并不注重对孩子的约束,迟到、早退现象特别严重。随便出入演出现场,吃喝现象也很严重。“小孩子有时候很喜欢某个人物,家长会拿出照相设备拍照,这也非常不好。”

**解读:秩序很重要,安全更重要**

儿童剧最大的特点就是逗孩子一乐,让孩子感受舞台上的喜怒哀乐。但是安全方面家长要特别注意。一般剧场都比较黑,剧场里台阶又比较多,如果孩子乱跑,很容易摔倒。不管是吃的、喝的,尽量不要给孩子带进去。这也从小养成良好的观看演出的习惯,也是日后欣赏更高水准演出的“入门级”的培训。

**点评:家长要注重从小培养孩子**

有什么样的教育,就会有什么样的未来。如果家长不能以身作则,随便迟到、早退,大声说话,不注重礼仪,孩子也会受到熏陶。看儿童剧,家长除了让孩子感受舞台剧的魅力外,可以适时进行诱导,但是尽量保持剧场安静。当然更重要的是,还要注意孩子安全,尽量让孩子完整地、安静地看完全场演出。

## 补补课

●**歌剧:**歌剧在17世纪前后开始在意大利的佛罗伦萨出现,它源自古希腊戏剧的剧场音乐。歌剧的演出和戏剧的所需一样,都要凭借剧场的典型元素,如背景、戏服以及表演等。一般而言,与其他戏剧不同的是,歌剧演出更看重歌唱和歌手的传统声乐技巧等音乐元素。歌手和合唱团常有一队乐器手负责伴奏,有的歌剧只需一个小乐队,有的则需要一个完整的管弦乐团。有些歌剧剧中会穿插有舞蹈表演,如不少法语歌剧都有一场芭蕾舞表演。

●**交响乐:**第一乐章:奏鸣曲式,快板,充满活力和戏剧性;第二乐章:复三部曲式或变奏曲式,缓慢,富于歌唱性;第三乐章:小步舞曲或谐谑曲,中速,主要是以表达舞蹈、娱乐、休息、游戏等日常生活景象;第四乐章:奏鸣曲或回旋曲式,快板,常回顾前面乐章的素材。木管、铜管与敲击乐器合奏组称为管乐团,一般不包括弦乐器。始于15世纪的德国,是军团生活的常备部分,后传至法国、英国和新大陆。

**管乐团主要演奏乐器有:**木管,包括长笛、短笛、单簧管(黑管)、降b萨克斯、降e萨克斯、小萨克斯、巴黎东萨克斯等。铜管,包括次中音号,上低音号,中音号,圆号,长号,大号,小号等。打击乐,包括大鼓,小鼓,镲,锣,定音鼓,架子鼓等。键盘乐器组,包括钢琴、手风琴、管风琴等。

●**芭蕾:**起源于意大利,成长于法国,成熟于俄罗斯,盛行于世界的古典舞种,它是在古希腊人体艺术的基础上发展起来的。自诞生至今,已经整整走过五百年的历史了,在漫长的历史长河中,它不断改革创新,发展,终于使它成为当今人类艺术宝库中最璀璨的明珠,成为最伟大的艺术。“开、绷、直、立”四个动词被称为芭蕾的基本元素,也是芭蕾审美特征之一。