



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

## 马蹄东坡肉

**原料:**猪五花肉300克、马蹄(荸荠)200克、青红杭椒丁各20克、辣椒酱15克、原汁酱油8克、味精6克、冰糖20克、五年陈花雕酒20克、盐3克。

### 做法:

1、将带皮五花肉切3厘米见方的丁,马蹄去皮,青红杭椒切2厘米见方的丁。

2、净锅入油1000克烧至八成熟,将五花肉过油倒出,用原汁酱油、花雕酒、冰糖、味精、姜片酱40分钟,马蹄焯水备用。

3、另净锅入油煸辣椒酱,加入原汁酱油、马蹄、酱五花肉烧入味,放入青红杭椒丁炒均匀,装入烧热砂锅中即可。



## Tips

马蹄富含蛋白质、维生素C、钙、铁、磷、胡萝卜素,有清热润肺,利气通化降血压功效,与富含不饱和脂肪酸的猪肉搭配,会降低胆固醇含量,更易于秋冬交替季节食用。

## 大厨揭秘 让鱼肉汤正宗奶白的秘诀

做奶汤需要一定的条件和技巧,如果是用鱼来做奶汤,那先要把鱼用油煎一下,然后倒入水(热水还是凉水关系不大),大火煮汤,一直煮到汤发白。而如果用排骨、猪蹄、鸭子等富含脂肪的材料来煮汤,则不用油煎,直接加水大火煮,只要用大火就可以将汤煮白,像牛奶一样,颜色很漂亮,显得也不油腻。

## 本期主打 (上接 B01 版)

### ● 样板露营地二:济南中华民俗欢乐园露营地

**推荐理由:**位于济南市历城区柳埠镇的中华民俗欢乐园是国家AAAA级景区,也是集中华民族风情、风景名胜、游乐探险、系列实景剧演出和休闲度假于一体的大型原生态旅游区。

在这里,租个帐篷,在草坪上闻青草香,听听山泉声……还有热情奔放的篝火晚会,原汁原味的民族风情表演。这儿汇集了我国傣、壮、藏、彝、侗、摩梭等16个少数民族村寨和泉城人家、泰山人家、黄河人家、沂蒙人家、胶东人家以及微山湖人家等6个齐鲁民居,分别展现建筑、民俗、歌舞、服饰、餐饮和民间工艺等六大文化。

**路线:**历城区柳埠镇—秦家庄村—九顶塔风景区

### 山地和森林里的畅游

#### ● 样板露营地一:淄博潭溪山露营地

**推荐理由:**潭溪山旅游区是国家AAAA级景区、国家森林公园、国家水利风景区和国家地质公园。有峡谷风情体验区、昭阳人文风景区、森林休闲运动区、避暑休息运动区、龙脊画廊体验区、后备休闲产业区等六大区域。

这里是山地露营与森林露营的代表,也是度假屋露营的形式,依托景区内设施,接待各种

类型的露营爱好者。到这里来露营,有两种消费模式,一种是不需支付露营地基地的使用费,但需支付门票和其他消费的费用;另一种是每人100元—300元,提供露营食宿,统一组织篝火晚会等,赠送景区游览门票。这儿的篝火晚会和露天影院是主要特色。

**路线:**淄博市淄川区—太河镇—潭溪山旅游区

#### ● 样板露营地二:烟台市昆崙山汽车露营地

**推荐理由:**依托昆崙山国家森林公园,登胶东半岛最高峰秦碑顶,观黄海、日出、山景观自不必说,这里也是“天然氧吧”,是养生健身的好去处。

露营地负责人介绍,这儿有汽车露营地也有帐篷区,房车适合各种人群,帐篷适合青年人。汽车营地位于雪松林处,帐篷区位于水杉园和原山里小学内。

**路线:**自烟台市昆崙山国家森林公园秦碑顶景区售票口上行2公里到达。

### 都市之外的小清新

#### ● 样板露营地一:烟台幸福海汽车宿营地

**推荐理由:**这里是小木屋风情旅馆露营地。在这里,自驾车、背包客露营都可以,也提供房车停靠补给。娱乐项目的亮点有团队CS枪战、竞技鱼塘、露营烧烤及拓展训练,还有海上垂钓、出海捕鱼等海上游乐项目。北欧风情的木屋小别墅很

有特色,餐厅以韩国料理为主打。把露营、CS枪战、北欧风情小木屋结合在一起,这样的体验真是又刺激又富有风情啊。

**路线:**驾(乘)车到烟台北路的公交站,再北行100多米即到。

#### ● 样板露营地二:沂南红石寨自驾游露营地

**推荐理由:**在这里可以寻得乡村小寨的简单快乐。自然环境方面,主要是景区内借助自然山势和悬崖峭壁,临水面崖壁造型奇特,石材突出,山势平缓,山石微红色,植被郁郁葱葱,春夏秋三季可以赏500米的悬崖瀑布,冬天有冰挂奇观。露营的配套设施比较完善,住宿方面有蒙古包、木屋营地、帐篷等可选,夜晚有篝火晚会、烧烤Party、汽车影院等。

**路线:**自沂水县城沿229省道经铜井镇南行不远即到。

### 以露营为主题的公园

#### ● 样板露营地:夏津槐林别院汽车露营公园

**推荐理由:**这是一家按照《山东省汽车露营地星级评定标准》规划建设,省旅游行业协会指定的标准示范营地,位于夏津黄河故道森林公园B区。森林公园各景区四季风采各异,故道庄园、农家院田园风情无限。桃花节、梨花节、桑葚节,香气四溢。黄河故道森林公园是以生态观光、绿色采摘、休闲度假于一体的平原地区最大的森林公园,也是理想的自驾游、房车游的休闲度假目的地。

有自行车房车、拖挂式宿营房车、度假木屋、帐篷露营等多种形式的露营体验,有提供当地新鲜食材的自助烧烤、营地铁板烧,有自备食材、营地提供电子烹饪机等全新方式的DIY厨房;特色项目有湖畔篷房派对、开心农场、飞行体验、ATV丛林穿越赛,各种主题Party等不下二十种。

**路线:**青银高速夏津出口—黄河故道森林公园B区。

## 诊边事

### 水果吃太多 当心“水果病”



吃水果对人体的好处是多方面的,但并非就可以放开量地吃,有些水果吃多了会得“水果病”。

**过敏:**较多见的是芒果、菠萝。有人吃了嘴唇立即发麻、红肿,严重的全身出皮疹。

**结石:**柿子吃多了会有结石,这与其中含鞣酸多有关。而为防涩喷洒的石膏钙化后也加重了结石产生的可能,尤其是老年人吃多了还容易造成肠道梗阻。

**便秘:**中医认为,苹果、番石榴具有“收敛”作用,可用来对付腹泻,因此便秘的人要少吃。苹果中富含的鞣酸,与蛋白质结合会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,从而延长粪便在肠道内滞留时间,容易形成便秘。

**低血糖:**荔枝吃得太多,容易出现低血糖。患有慢性扁桃腺炎、咽喉炎,容易过敏和糖尿病患者都不宜多吃鲜荔枝。

**难消化:**榴莲含有丰富的植物蛋白,吃多了难消化。

## 奇葩 APP

### “我要早睡”逼你睡



现在都市中,很多年轻群体生活无规律,加班、熬夜,睡眠质量不高,使身体状况每况愈下。“我要早睡”可设定一个早睡时间,到时间后,它会使用当下最流行的词汇“凶残”地“骂”你去早睡,并将手机锁屏不让你玩儿。如果你想放弃早睡,它就会自动在你的朋友圈发送“鄙视自己”的言论。此外,它还提供早睡音乐和早睡记录的功能。想早睡又控制不了自己的亲下载一个吧!

## 新鲜玩意儿

### 懒人的加热杯



你见过很多种杯子,而上面这种为懒人设计的杯子你见过吗?设计师设计了一款可以直接加热的杯子,杯子底座上有一个插头,它不需要使用外接电线,可以直接插在插板上使用,插头可以旋转180度,能在墙面插板及落地插板上轻松使用。它的电源开关在底座附近,杯子手柄经过防烫处理,上面的塑料可以起到防滑作用,杯盖上拥有电路锁,保证里面的水不会溢出,加热电子元件可以轻易拆卸及清洗,保持杯体干净整洁。

## 补补课

### 露营地多起来了

中国定向运动协会拓展与露营委员会主任吴军生介绍,露营地又可分专业露营地、景区露营地和郊野露营地等。露营在欧美许多国家已比较成熟了,目前在我国还处于起步和逐渐规范阶段,规范营地相对还较少,一些自发形成的营地存在较大隐患,不建议大家去,特别是菜鸟级的游客。

青岛市金沙湾·蓝凤凰汽车、房车露营地总经理宗燕介绍,露营作为一种时尚的户外生活方式,近年来在我省逐渐扩展,成规模的露营地发展到20家左右,他们多数以自驾车露营和接待帐篷客为主,专业的房车露营地还在起步阶段,目前只有四五家。省内大部分成规模的露营地是以专业露营地和景区的形态经营的,除了前文已经提到的这些露营地,曲阜石

门山自驾车露营地、泗水万紫千红汽车露营地等也是比较成规模的露营地,莱芜市也有大型综合性露营地正在建设中。

### 露营装备清单

如果您坚持要做一个徒步旅行的背包客,你需要准备好下面的装备:

帐篷,最好是重量轻、抗风、防雨性能强的双层帐篷。

睡袋,羽绒或鹅绒睡袋轻便保暖效果好,不过需保持干燥;潮湿环境下,人造真空绵睡袋更合适。

背包,背包构架应符合自己的身体结构,有肩带、腰带、背板等。

野炊用具,水壶、野炊锅、锋利的多功能折刀(如瑞士军刀、Leatherman)、餐具。

专用工具,指南针、地图、绳索、折叠锹、针线、鱼钩鱼线、砍刀、照相机、生火工

具、照明工具。

水和食品:热量大的肉类、糖类、脂类、盐。

救生箱:解毒剂、泻粉、感冒药、腹泻药、云南白药、镇痛药、纱布、胶带、绷带。

### 露营选址攻略

野外露营地选址需注意三个关键词:“近水近村”、“背风背阴”和“防雷防雨”。

露营地应靠近水源地,但不能离河流太近,以免涨潮冲了帐篷;露营地应靠近村庄,如遇紧急情况可向村民求救;在山谷、河滩扎营,应选择背风的地方,帐篷门不要迎着风向。不要在距山体过近的地方露营,防止雨天落石、洪水;雨天不要在大树下扎营,防止遭雷击;扎营前要先将地面的碎石及尖利的荆棘清理干净,以免刺破帐篷或睡得不舒适;在营地周围遍撒些草木灰,会非常有效地防止蛇、蝎、毒虫的侵扰。