



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

芥胆煮南美鳌虾

原料:南美鳌虾 300 克,猪颈肉 20 克,鲜牛肝菌 20 克,芥菜胆 20 克,鸡汁 10 克,虾头 50 克,盐 5 克,花生油 20 克,姜片 15 克。

做法:

1. 净锅入花生油煸姜片,再煸虾头,至虾头出油后加入水,大火熬至浓稠后,用盐、鸡汁调味即成虾汤,备用。

2. 猪颈肉切成大片,牛肝菌切 0.1 厘米的片,芥菜取籽切长 5 厘米段。南美鳌虾去皮留尾。

3. 另起锅煸猪颈肉片、鲜牛肝菌,加入虾汤,芥胆煮开后,直接浇在生的南美鳌虾上即可。

要点:南美鳌虾不用烫,直接用虾汤浇上即可,否则虾肉易溶化。



大厨揭秘 余丸子用冷水不会散

冬天,余个肉丸子,连吃带喝,是个挺美的事儿。但一个愁人的事儿是,不少人余丸子时,常常把丸子余散了,成了丸子汤。其中一个要害的原因是余丸子用的是热水,这样不仅容易使丸子散了,也使丸子因受热不均,吃起来老得老嫩得嫩。改用凉水就好了,这样能够保证丸子受热均匀,口感一致,余出的丸子也很完整哟。

咱爸咱妈

路老太:陪读的姥姥

文/雒武

家在济南市郊的路老太,今年整整 70 岁了。几年前,路老太撇下老伴一个人在家,从市郊来到了市区的女儿家。她最大的任务是照顾上学的外孙。

路老太的女儿在一家医院工作,每天上班时间卡得很紧,还时常加班,女婿在一家媒体常年上夜班,一天两头不见孩子。和孩子接触最多的自然成了身为外婆的路老太了。

女儿家只有小两室,女儿女婿一间,她和外孙挤一间,两张小床放在一个八九平米的小房间里,门勉强可以关上。

因为要适应外孙的生活规律,路老太现在的作息时间和在自己家时完全不同,在自己家她和老伴都习惯晚上不到 9 点就休息,老伴起得早,晨练后做早饭,她可以睡到自然醒。和外孙睡一屋情况就完全不一样了,外孙上了初中后功课越来越重,10 点前没上过床,且上了床也要缠着她聊会儿天,路老太刚一闭上眼睛就会被叫醒,一般要折腾到 11 点才能入睡。

路老太每天最重的任务是在清晨时。她最迟也要 5 点就起床,有时怕睡过了时间,4 点多就起来了——她不能给自己定闹表,怕影响外孙休息。

路老太起床的第一件事是准备外孙的早饭。像很多城里孩子一样,外孙挺挑食。每天睡觉前,路老太总会问外孙明天早晨吃什么,经一番交涉后才定下来。如果是家里有的就比较方便了,如果家里没有,路老太就得到路边早点摊上去买。冬天天亮得晚,路老太穿上厚厚的衣服轻轻地打开房门,轻轻下楼,因眼疾路老太视力很差,她借着昏暗的路灯光小心翼翼地去买早点。好在,买回来的面点还是温热的。

多数情况,叫外孙起床需要两三遍,第一遍是外孙自己要求的时间,这个时间基本没用,路老太叫他几声,他顶多哼一声,会继续睡;第二遍属于有点紧张的时间,路老太会向外孙通报几点几分了,并多叫他几声,这时能不能起来也要看外孙的自觉性了,他虽然会答应,甚至有想坐起来的动作,但眼睛仍是闭着的;第三遍,则属于挺紧张的时间了,外孙自己也很明白,听到叫他会立马就起来,解手,洗漱,然后抓紧去吃外婆给他备好的饭,再然后是背上书包上学。接下来,路老太一边准备女儿的饭,一边把外孙的床收拾得整整齐齐。

女儿起床后,路老太和女儿一起吃饭。路老太本来不会做饭,但来到女儿家,早上的饭她都会做了。女儿上班后,女婿还在沉睡中,路老太收拾好碗筷,然后回到自己和外孙的小房间睡会儿回笼觉。再起来后,她会轻手轻脚地收拾屋子,洗洗这个,擦擦那个。在女儿女婿家,只要路老太在,总会是干干净净的,路老太一回自己的家,女儿女婿家就会很快变成另一个样子。

中午女婿起床后,如果来得及就会

炒个青菜,和岳母一起吃个饭聊聊天。路老太因身体原因忌口的东西很多,常年以青菜为主。如果只她自个儿在家,她就随便吃个咸菜或剩菜糊弄一顿。但对外孙的饮食路老太却是丝毫不马虎的,外孙有专用的餐具,面食要让孩子吃最新的,菜也要新鲜和健康的——只是无奈外孙挑食并总喜欢一些“垃圾食品”。因此,路老太就整天向外孙唠叨一些从电视上看到的食品安全新闻,但顶多只是起一时作用,这就使得路老太的唠叨会一直持续下去。

路老太唠叨外孙的另一个重要方面是外孙的学习。外孙做作业时小动作多,坐姿又非常难看,还有就是作业本来就写到挺晚了,还要一边磨磨蹭蹭洗脚一边看电视。因此只要和外孙在一起,路老太的唠叨声就可能随时响起,这唠叨多数能起点作用,但外孙常常也只是应付一下,有时烦了还会顶嘴,甚至会因此争执起来,路老太偶尔也会生气。这时如果被火爆脾气的女婿看到了,就会过来大声训斥儿子,儿子胆敢再不老实,老子可就要动巴掌了。这时的路老太就会一下子完全站到外孙的一边,坚决不让女婿动手,女婿发完火,她再去一点点和外孙讲道理。

慢慢地,外孙也终于明白外婆是真正为他好了。



诊边事

口腔又溃疡了咋整 多吃下面水果试试

冬天火大,不少人常口腔溃疡,许多水果有败火作用,但不是所有水果都是败火的,热性的水果反而让火更大,吃啥水果败火?看看下面吧。

苹果。苹果是既经济又富含维生素的水果,非常适合补充维生素。出现口腔溃疡时,可以取 1 个苹果(梨也可以)削成片放至容器内,加入冷水(没过要煮的苹果或梨)加热至沸,待其稍凉后同酒一起含在口中片刻再食用,连用几天即可治愈。

桃子。桃子富含维生素 B 等多种维生素,对于口腔溃疡有较好的作用,不过从肠胃角度来说,还是不宜多吃。

柿子。柿子对口腔溃疡有很大的疗效,对于口腔溃疡的预防也是有一定的作用。

梨子。梨子含丰富的水分和维生素 B,经常食用对防治口腔溃疡大有益处。

西瓜。取西瓜半个,挖出西瓜瓢,挤取汁液,瓜汁含于口中,约 2~3 分钟后咽下,再含西瓜汁,反复数次,对口腔溃疡的愈合有很大的作用。

另外,猕猴桃、橙子等含有丰富维生素 C 的水果,也有防治口腔溃疡的作用。

本期主打 (上接 B01 版)

Tips

营养价值:南美鳌虾,栖息于海床上,其身形细,双钳修长,呈橙色或粉红色,肉质丰富,含丰富的优质蛋白质、钙等营养,适宜白灼、煮汤等做法,冬季食用可增加身体抵抗力。

泡温泉的八项注意

1. 空腹时不可以马上泡温泉,此时泡温泉很容易头晕。

2. 刚吃饱饭也不宜马上泡温泉,不然导致消化不良。

3. 因坐了很久车或走了很远路而劳累时,也不可以马上泡温泉,不然会越泡越累。

4. 睡眠明显不足不宜泡温度很高的温泉,不然有可能会引发休克或是脑部缺血。

5. 容易失眠的,须避免过长时间浸泡温泉,否则容易因精神亢奋而加重症状。

6. 心情很兴奋或是很生气时,也不适合马上泡温泉,不然会导致心脏负担加重。

7. 水温以不超过 40℃ 为宜,浸泡时间最好不要超过十分钟,若要长时间泡,必须每泡 10 分钟便起来休息两三分钟,再下池子。

8. 在泡温泉的时候,感觉身体不舒服时,就应该离开,不可以继续泡温泉。

后台有料

天天泡“温泉”的牛大爷

“大爷你泡过温泉吗?”

“大妈您泡过温泉吗?”

“老师你泡过温泉吗?”

……

在本期逸周末的“泡温泉”主打稿推出同时,记者走上街头走访群众。这样的问题颇有些像某电视台关于“你幸福吗?”的走访。小编认为,我们这种问题设计应算是更着调一些,因为这是实实在在的,去过就去过,没去过就没去过,不会产生类似“我不姓福我姓曾”的误会和其他模棱两可的回答。

但也有例外,省城街头一个大爷把记者镇住了:

“大爷您泡过温泉吗?”

“泡过。”——老人中回答得这样干脆的不多。

“大爷您泡过几次?”

“夏天的时候天天泡。”——这个回答把记者镇住了。

“大爷,您真牛啊。”

“对啊,我是姓牛。”——哦,姓如其人。

“大爷,人家都是喜欢冬天泡,您为什么喜欢夏天泡?”

“冬天冷啊!”

“不冷啊,水挺热啊。”

“热么啊,冰得慌!”——记者顿时疑惑起来,这是谁家的温泉,这么玩人。

“大爷,你泡的是啥温泉?”

“就是咱护城河边的黑虎泉啊,夏天可温了,天天泡泡真舒服,冬天可受不了……”

我倒!!!!!!

(雒武)

新鲜玩意儿

挂在墙上的 CD 音乐播放机



这是一款由国内公司出品的专利产品:壁挂式 CD 音乐播放机。它可是 CD 和音箱的结合体,除了能播放 CD 以外,还支持播放 SD 卡内的音乐。将它挂在家里不仅可以享受美妙的音乐,更可以是一件漂亮的装饰物件。

只要将它固定在了墙壁上,我们就可以非常容易地使用它了,只需要拉一下它下方的电源线即可开始工作,我们还可以通过产品配置的遥控器来控制音乐的播放。

奇葩 APP

“知趣天气”让你随时随地知天气



知趣天气是一款简洁、有爱、感性、精准的手机天气软件。中央气象台和美国气象台天气数据任你选择,预报的天气更精准可靠。清新文艺的界面设计,给你完全不同以往的体验感受。这款软件去除冗余功能,清新文艺有爱,看天气的时候,小树苗都会和你对话;天气会影响你的心情么?通过切换表情可记录下每天的心情。出门时有它,能给你帮不少忙哟。