

名厨上菜 春节特别版

大厨上年夜饭啦

过了腊八,年味更浓了。本期几名大厨再上新菜,有鸡有鱼还有老少皆宜的豆腐,看看图片都让人眼馋,只要细心这些菜都不难做,好好琢磨琢磨,准备过年时露一手吧。

【糖醋鲤鱼】

流行地域: 以济南为核心的山东内陆地区



主料:活鲤鱼900克
 辅料:熟玉米粒5克、淀粉5克、面粉10克、鸡蛋3个
 调料:味达美味极鲜5克、味达美醇香米醋6克、盐2克、番茄沙司8克、桂花酱5克、白糖15克。

做法:
 1.将活鱼洗净,加盐、味达美味极鲜腌制15分钟,将淀粉、面粉、鸡蛋调匀,将鱼挂糊。
 2.锅内加油,慢火将鱼炸30分钟左右,调糖醋汁,出锅浇汁,撒上熟玉米粒装盘即可。

特点:酸甜酥香,老少皆宜。
 备注:糖醋鲤鱼是一道过年传统菜肴,在当地有一个习俗,除夕夜晚上要吃鱼,但不能吃完,意为“年年有余”。

(枣庄鱼鲜美大酒店厨师长杨联营提供)

主料:卤水豆腐750克、高汤1500克
 调料:味达美味极鲜5克,盐少许

做法:
 1.将大骨头小火熬10个小时成高汤。
 2.用高汤1500克倒入铁锅中,再放入大块卤水豆腐,中火煮30分钟。
 3.临出锅加上味达美味极鲜5克即可。
 特点:滨州土菜,营养可口,鲜香滑嫩。

(滨州国寿美食园副厨师长路国强提供)

【老汤豆腐】

流行地域: 滨州及周边地区



【沂蒙小抓鸡】

流行地域:临沂、枣庄等地

主料:草鸡一只
 配料:白芷、鲜花椒、八角、六月香黄豆酱、味达美酱油、冰糖老抽、盐、味精、鸡精、杭椒段、小米椒段、葱丁、姜片、蒜子。

做法:
 1.将草鸡洗净,剁成小块备用。
 2.锅中加入花生油一勺烧至7成热,下入鸡块,小火煸干水分,加入白芷、鲜花椒、八角、姜片、蒜子炒出料香味。
 3.下入六月香黄豆酱、味达美酱油炒出酱香味,加入少许清汤,让鸡充分入味,调入冰糖老抽调色。
 4.收汁以后,加入杭椒段、小米椒段、葱丁淋香油出锅即可。

特点:色泽鲜亮,鸡肉滑嫩鲜辣。

(临沂市方氏粗粮馆餐饮总监尹永波提供)

本期主打 (上接 B01 版)

第三步家具清洁。

经过一年的使用,家具上或多或少会出现污迹和陈旧的痕迹,年关之时,也不妨来个全面清洁。别以为家具只要擦擦灰就完事了,这里面也有不少让家具显新的小窍门。除了采用专业清洁剂清洁外,一些家里的小东西也可以把家具装扮一新。可以将一块软布放在凉的浓茶水中浸透,用它擦洗桌椅等家具,可使家具光亮如新。真皮家具可

用蛋清擦拭,能够去污并恢复皮面光亮。实木家具可用浸泡牛奶的抹布擦拭,再用清水擦干净,去污效果好。

第四步地板清洁。

瓷砖地板清洁不难,可以用稀释的洗衣粉水拖地,再用清水擦拭,便能亮丽如新。地面瓷砖有顽固污渍擦不掉时,可以试着用布蘸一点亚麻子油来擦,不仅能擦去地面上的顽固污渍,还有助于滋润地

砖、防止裂纹,使地砖保持良好的光洁度。

相比之下木地板就难伺候一些了,还是难保地板光亮如新。看看下面这两招吧,能让清洁保养一举两得。过期发酸的牛奶是非常好的木地板清洁剂,因为发酸的牛奶中乳酸含量增加,可以去掉污垢、多余的蛋白质、脂肪等成分,另外还可以当做石蜡的替代品,来保养地板。

只要将过期牛奶和水按1:2的比例搅匀,再把抹布放到盆里浸润后拧干,用力擦拭后会发现地板变得光亮。另外淘米水也可以做地板的保护膜,淘米水呈弱碱性,很适合做清洁剂。木地板使用时间长了,会累积很多污垢,表面看上去好像有一层雾。用淘米水来擦,不仅能将木地板清洁干净,还能让地板看起来光亮,像打过蜡一样。

不老人生

孙晓:笔耕30多年不想“退休”

文/张榕博

在创作了30多年之后,如今他依然笔耕不辍。他就是62岁的济南小说作家孙晓。

“早晨6点到千佛山跑一个小时,脑袋清醒了就回来看采访笔记,那些人的故事和话语,仿佛就像过电影一样在脑海里走过。”1月1日一早,虽然元旦的鞭炮声有些“喧闹”,但抓上一把瓜子,注视着采访本子上的笔记,62岁的孙晓很快进入他的创作状态。

在千佛山下的一个小院子里,很少有邻居知道孙晓是一位资深电视剧编剧和军事题材畅销书作家,1992年他揭秘中印自卫反击战的纪实小说《喜马拉雅山的雪》位列当年的全国畅销书排行榜第二名,而第一名是著名的《邓选》。

那时邻居们看到的他,只是一位行色匆匆的、两鬓挂银的“青年人”。“我总是感觉时不待我,生活里还有许多值得去写的人和故事,现在都提延迟退休,我估计我是没法退休了。”孙晓笑着说。

上世纪70年代,中印边界一场突然发生的战争吸引了刚刚入伍的孙晓,作为部队的宣传干事,他时常为一些偶然

听到的战斗故事所吸引。直到十几年以后,参加对印自卫反击战东线作战的一支部队调回济南军区,孙晓才有机会与40多位战争亲历者近距离接触。此后,他又阅读了外国战地记者马克斯威尔有关中印战争的记录,最终在采访2年以后完成了他的第一部纪实小说《喜马拉雅山的雪》。不过,遗憾的是,当孙晓高兴地拿着出版的书籍再去寻访那40几位战斗英雄时,已经有十几位悄然离世。

“最让我心酸的还是珍宝岛上的战斗英雄马宪则,当我看到他时,他和老伴在潍坊老家经营着一个瓜子、酱油摊。”在关于中苏珍宝岛战役的采访中,他几经辗转找到了当年珍宝岛上的我军的一名“指挥官”马宪则。当年我军如何在冰面上用白毛巾“埋设”反坦克地雷,第一辆苏军T-62坦克又是如何争夺的,许多鲜为人知的事情都被孙晓记录下来,并通过小说带到了普通人身边。

上世纪90年代末,济南交警的形象在全国可谓家喻户晓,这也与孙晓有较大的关系。他当年创作8集电视剧《霓虹灯下》,专门描写了济南交警工作与生活。从那时起,做



了的30年军人的孙晓把他的创作“瞄准镜”调向了普通人的生活。于是,在新闻媒体之外,许多“采访对象”发现,在记录生活的记者中,竟然还有一位两鬓染霜的“老记”。因为经常出差,女儿经常埋怨他没有时间顾及家庭,满嘴里总是讲述“别人的故事”,甚至没有时间分给自己的妻子。

不过,孙晓说,记录这个时代的一个个小故事,让他很幸福,闲不下来,这也让他感到一定要对自己选择的职业有所作为。“我就是干这个的,许多人在各行各业经历的那些故事,不去寻找,也许就再也没有了,但如果你找到了,并且告诉更多的人,它就成了一种力量。”

孙晓说,他最不开心的是,自己精心制作的故事被“外行”老板改得面目全非;而他最开心的事,就是看到读者或观众看到自己的工作成果时会心地点头,或哈哈大笑。

如今,不少孙晓的同行已经改行做了“导师”、“教授”,孙晓有时也会参加一些戏剧创作班,当一把“导师”,但他还是把生活中大部分时间留给了发掘素材和创作。“济南是一个有故事的城市,不过在文化产业还不如北京、广州,文化氛围也不如以前浓郁了,这需要我们这些从业者再加把力,把家乡的文化繁荣起来。”孙晓说。

诊边事

男性防癌壮阳 要常吃几种蔬菜

据英国食物研究所的最新报告指出,只要每星期食用少量西兰花,就有助预防前列腺癌。另外,还有一些常见的蔬菜也有壮阳之功效,甚至能防癌。

一、西兰花。这项研究的受试者被分成两组,每星期分别食用4份西兰花或豌豆。结果发现,吃西兰花的一组病人体内出现了“抗癌基因”,可以保护男性免受前列腺癌的袭击。除西兰花外,同属十字花科的菜花、紫甘蓝,抗癌效果也不差,男性也该多吃。

二、番茄。“值得一提的是,番茄也是一种男性不该错过的好蔬果。”专家介绍,其中不仅含有丰富的维生素C,所含的番茄红素还有“疏通”腺体,预防前列腺疾病的作用。

三、菠菜。此外,男性还应该学习“大力水手”,多吃些菠菜。菠菜含有的微量元素镁,能将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量,达到增加男性肌肉力量的效果,起到不错的壮阳效果。

奇葩 APP

霾到啥程度了 用黄历天气查查



这是一款完美结合天气与黄历功能的免费查天气软件,其特点是黄历专业、天气准确、覆盖城市广、省流量、界面精美、预警贴心提醒,支持实时播报中国主要城市的空气污染指数,提供PM2.5权威监测数据。

黄历天气共分天气、万年历、黄历三大模块,除了方便人们查询天气外,农历、日历、个人运势、吉神方位等各项日常功能应有尽有,还提供了中国传统黄历现代文宣忌功能,例如结合男女生肖的结婚日查询等,是一款不折不扣的日历天气神器。

新鲜玩意儿

可变高低的高跟鞋



追求时尚的女士,在交际场合谁不想穿一双漂亮的高跟鞋,一对高跟立马让你的身材高挑有型起来,但令人苦恼的是,当大家散去,你一直穿着这么高跟的鞋子,脚是不是有些吃不消了?于是注重保养的女士又会备上一双便鞋出门,但两双鞋换来换去有些麻烦,有时也不方便携带。有了这双可变高低的高跟鞋,这麻烦就迎刃而解啦。这款鞋子的鞋跟可以在高低两种状态自由转换,是不是很有创意啊?