



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

酸汤煨肚条

原料:猪肚 400 克、四川酸菜 100 克、红腰豆 30 克、香菜段 20 克、辣椒酱 30 克、醋 15 克、盐 13 克、味精 8 克、家乐鸡汁 8 克、葱姜各 20 克、菜子油 30 克、蒜片 20 克、高汤 200 克。

做法:

1. 将新鲜猪肚用白醋洗净, 加上葱姜

片, 水煮 40 分钟至熟, 切长 6 厘米宽 0.5 厘米的条, 将酸菜切段洗净。

2. 净锅放入菜子油, 烧至三成熟, 煸香蒜片、酸菜段, 放入辣椒酱继续煸香, 加入高汤 200 克烧开, 放入调料与肚条、红腰豆, 烧开放盘即可。

要点:辣椒酱需进行煸制才能出香气。



Tips

猪肚性温, 含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及其他矿物质, 有补虚损、健脾胃功效, 适合各类人群食用。此菜口味微酸辣, 颜色红黄搭配, 在干燥的秋冬季节, 更有调节人们食欲的作用。

大厨揭秘 之 鸡精不是想用就能用

在菜肴中加入鸡精有提味作用, 特别是在汤食加入效果会更明显, 但注意了, 并非所有的菜肴都适合加鸡精, 炖牛肉、排骨等本身具有鲜味的食物时, 加入鸡精不仅不提味, 反而会让食物走味, 影响菜的味道。还有一点需要注意的是, 鸡精含核苷酸, 它的代谢产物就是尿酸, 所以痛风患者做饭最好少放鸡精。



本期主打 (上接 B01 版)

6、省外

如今自驾车、高铁都很方便, 出省拍片不是啥难事。我在省外也发现了几个好地方适合秋冬季拍着玩。

名气最大的当数北京香山红叶。这里不仅有红叶, 还有一大堆名胜古迹、皇室遗迹。而远郊的八达岭、怀柔的箭扣长城景色则更加险峻和壮观, 容易出大片, 如今是远足热点, 许多城市有户外俱乐部组织驴友去玩, 一个周末就能来回, 很方便。

不过您要是能去长江三峡, 看到那里的满山红叶, 就会觉得北京香山也是个小儿科啦。有部老电影叫《等到满山红叶时》, 就在这一片拍的, 那场景, 那气派, 超赞。

还有黄山周边。黄山不仅自身美, 连周边山水都极美, 尤其是著名的宏村附近有个塔山红叶, 号称中国四大赏红叶绝佳去处之一, 巨大的金红色老树和稻田、村郭相映, 确实名不虚传, 现在去正好。

还有神农架。南北百公里长的巨大景区, 这个季节就是一条巨型画廊, 能把人美晕了, 您找个高地方转着圈随便拍, 处处是风景。除了从北向南沿着国道 209 的景点线路逛, 还得进大九湖景区, 沿途十几个景点个个迷人, 保证你的相机卡装得满满的。

还有九寨沟。秋季的九寨沟几乎就是彩色童话世界, 比绿色的夏季更醉人, 11 月初去还有的看。因为海拔高, 11 月份后可能下雪。想想看, 银装素裹的九寨沟山景和天下第一的湛清碧绿的水映衬在一起该有多美, 看个够, 拍个够!

技巧篇

这个东西最难讲, 估计把今天这整份报纸版面都给我也不够。今天只讲讲跟秋冬季摄影有关的几个小窍门吧, 算速成招。拍风

景和拍人不同。拍人, 特别是美女, 大家希望皮肤白一点, 因此曝光要足, 用顺光讨好。但风景不一样, 如果曝光一过, 色彩就丢了, 因此希望你对着照相机说明书仔仔细看看, 如何调节曝光量, 试着减半档、一档、一档半曝光量。根据我的经验, 拍风景绝大多数时候要减曝光, 这样色彩饱和和讨巧。

1、拍红叶的诀窍是: 逆光! 逆光!

啥叫逆光? 就是对着太阳的方向拍, 让光线透过树叶, 才能拍出叶子宝石般的红色。但要注意, 拍的时候别让阳光直接射进镜头里, 除非你要这种特效, 否则满画面都是鬼影。除了使用遮光罩, 用手挡一挡也很方便。

2、试试相机上的特别预设

我家闺女用的 1x-5 傻瓜相机上有一档是“色彩丰富”, 拍的风景该绿的绿, 该红的红, 十分养眼。我的尼康 d3 上也有一个菜单设置, 可以加强饱和度和锐度。不过记住: 试完了赶紧调回来, 要是忘了恢复, 把家里美女的脸拍出猪肝色, 你就得跪搓板了。

3、镜头的焦距得调调

如今的相机都能调焦, 就是长短镜头的意思。拍大景, 就用广角, 这个一般要站得高一点。拍小景, 一两片树叶、一两朵菊花, 就得用长一点的镜头, 把背景虚化掉, 画面比较干净。也可以试试微距, 对于菜鸟们会有惊奇的效果。

4、等候光线



“老鸟们”知道, 出片的时候一般是一早一晚, 因为此时光线角度低, 使得山峦、树林有明暗层次。如果不能起得早, 那就别怕晚。如果你觉得夕阳下的红叶林还不够红, 那就试试降温, 就是人为地加一些红黄色。如果你会操作, 可以选择色温的阴天模式, 甚至将手动色温调到 7000k-8000k 试试。还是那句话, 这种人为的改变要有个度, 不能太过, 用完了赶紧调回来!

5、把相机端稳了!

菜鸟最常犯的错误就是, 拍的片发虚, 经不起放大。原因主要是手端不住相机, 哆嗦了。试着将相机放在石头上、树干上稳住, 有架子更好。当然, 最重要是得端稳了再拍, 特别是早晚天较暗的时候。

器材篇

说起摄影器材, 摄影道中人有一批叫“发烧友”的, 凑一堆就比器材谈器材, 从 N 家(就是尼康家的)哪几个镜头锐, 到 C 家(佳能家的)哪个机身爽, 羞得拿着小傻瓜机的菜鸟们都不好意思往前凑。

既然此文专给菜鸟们看, 咱就先给大家鼓鼓劲: 出门摄影拼器材, 完全没必要! 面对大好河山, 只要能出影的家伙都可以用。大单反当然好, 小傻瓜机也能用, 再不行, 您的 iPhone、iPad 等等都有用场! iPhoto 的摄像头有 800 万像素, 最近的诺基亚出了款 4100 万像素的手机, 简直变态, 这是手机带相机还是相机带手机?

说起小傻瓜, 也有战胜大单反的战例: 今年夏季, 我们一家自驾美国西部, 在科罗拉多大峡谷, 俺家 12 岁的闺女拿着松下 LX-5 小傻瓜机, 我拿着尼康 D3 专业机, 价格之比为 3000:60000。结果最终小傻瓜完胜! 最后在 qq 空间发片的时候, 基本选了她的图片。为啥? 因为小傻瓜机有一些特别的效果设计, 拍风光得天独厚, 色彩丰富, 1000 多万像素也够了, 再一个她脑子灵, 拍片没有个框框, 反倒出片。

毛主席早就断言: 决定战争胜利的是人, 不是武器。此话也可用在摄影上, 如今您家里新买的傻瓜机, 就数码性能而言, 可能比 2000 年一台价值十几万的柯达专业机都好, 所以完全可以出大片。请大家记住这句摄影名言: 只要用好了, 傻瓜出大片! (作者为本报资深摄影记者)



诊边事

痛风患者咋吃火锅

不少痛风患者本身就是吃货, 天冷了, 身边的哥们姐们去吃火锅了, 自己既担心犯病又难敌馋瘾, 纠结啊! 甬纠结了, 专家告诉您, 其实吃的方式对头, 痛风患者并非就不能吃火锅。

应咋吃呢? 首先, 选择食材时应以低嘌呤的素食为主, 像油菜、白菜、胡萝卜、土豆、海带和瓜类等, 因富含钾元素而具有抑制尿酸沉淀析出的作用, 但吃无妨。另外再搭配少量肉食, 但不要选择海鲜和动物内脏。

其次, 锅底和蘸料要尽量清淡。辣椒、花椒、芥末等调味料会诱发痛风发作, 无论是做底料还是蘸料都应尽量少用。

再次, 饮料最好选择苏打水, 它可以中和尿酸, 是痛风患者非常好的饮料。此外, 白开水、矿泉水或果蔬汁等饮料也能促进尿酸更多地溶入尿液排出体外。需要提醒的是, 痛风患者吃火锅不能饮酒, 因为酒精在体内代谢产生乳酸, 影响尿酸排出。酸奶因含乳酸较多, 也不宜饮用。并且, 痛风患者在吃火锅时千万不要喝火锅汤, 也不要用其来煮面, 因为其中的嘌呤含量非常高。

最后, 痛风患者吃火锅时要先涮菜后涮肉, 这样不仅有利于控制肉和能量的摄入, 还能避免摄入过多的嘌呤。



奇葩 APP

网上厨房

教你啥都能做



传统的家庭主妇做饭套路是: 痛苦地思考今晚吃什么菜, 翻开菜谱查看怎么做, 然后去市场买相应的食材, 按菜谱步骤做饭。而网上厨房软件的做法是: 打开冰箱看看家里有什么食材, 把它们的关键字输入网上厨房, 在搜索了超过几百万份菜谱后, 你马上知道今天该吃什么菜、怎么做。这种方法能把冰箱里快过期的食物做成美味佳肴, 经济实用之余还能减轻烹饪者的脑力劳动!



新鲜玩意儿

小巧烹饪饭盒



在学生宿舍拥有一个厨房是多么可望而不可及, 但这确实是很多学生的梦想。每个学生都理所当然地厌恶日复一日的食堂饭菜, 渴望自己能做自己喜欢的, 或者只是想要点不一样的。来自设计师 Liew Ann Lee 的小型烹饪饭盒却能让这个想法理性化, 这是一个有机硅组成的电磁感应加热器, 不锈钢内涂层, 彩色外壳, 让它看起来像一个小巧的饭盒。耗电量小, 所以不用担心它的安全问题。

