



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

## 小炒鮰鱼肚

**原料:** 鮰鱼肚300克, 青二荆条辣椒50克, 大葱30克, 辣鲜露8克, 剁椒酱5克, 味精5克, 白糖3克, 蒜15克, 藤椒油8克。

**做法:** 1. 将鮰鱼肚洗净, 用水发制好后氽水备用, 青二荆条辣椒与大葱分别切滚刀

块, 蒜拍裂备用。

2. 净锅入油750克烧至200摄氏度, 下入鮰鱼肚迅速促油后倒出沥油。

3. 锅留油煸蒜至金黄色, 再下入剁椒酱, 青二荆条辣椒, 大葱继续煸香, 烹入辣鲜露, 放入鮰鱼肚, 调入味精白糖翻炒均匀, 淋藤椒油装盘即可。

**要点:** 鮰鱼肚促油时间不宜过长, 以5秒钟为宜, 油温七成热即可, 否则易老咬不动。



## 大厨揭秘 煎鱼如何不粘锅

煎鱼很容易粘锅, 让不少人头痛, 其实煎鱼不粘锅的法儿还是很多的: 可将锅烧热后, 倒些凉油涮下锅后马上倒出, 再倒入凉油后微火慢煎; 也可将锅烧热后多放些油, 鱼沥干水分, 先将鱼放在锅铲上, 再将锅铲放入油锅中。先使鱼在锅铲上预热, 然后放入油中慢煎; 还有就是坐锅后用一块鲜姜断面将热锅擦一遍, 再将油倒入, 用锅铲搅动使锅壁沾遍油, 然后再煎。

不老人生

# 65岁大妈：我就是舞后

文/张榕博

在舞台上只与同龄的老年人比舞, 已经不再让她兴奋, 在满是年轻人的舞池中央, 让周围人都投上羡慕和惊讶的目光, 这才是她感到生命活力的所在。大家叫她老师、团长, 而 she 更喜欢人们称她舞后, 她就65岁的济南人王建伟。

“到了舞厅, 我就是舞后”, 每次谈到舞蹈, 王建伟总是这样自豪地说。65岁的王建伟是山东老年大学的一名普通舞蹈学员, 每周除了二、四上课, 她平时每天还会来单独跳上两个小时。

王建伟会的舞蹈很多, 她说: “各个少数民族的舞蹈都有它们特有的动作, 但学习起来是相通的。相比我更喜欢古典舞蹈, 自己学得很系统。”王建伟甚至觉得, 舞蹈其实没有难易之分, 拉丁舞看起来挺难, 而在拉美国家, 拉丁舞很普及, 就相当于我国民间的大秧歌, 像狂欢节时跳的桑巴, 人人都会扭。不过, 王建伟觉得, 老年人选择适合的舞种很重要, 可以选择有激情的, 但也要选择适宜身体条件的, 比如踢踏舞就不太适合老年人。“为什么呢, 到了这个年龄, 身体很重要, 踢踢踏舞对老年人的膝盖的半月板损伤比较大。”

许多老年舞者与舞蹈结缘是在年少的时候, 王建伟也是一样。“我从小就和舞蹈有缘, 我从八岁就开始练习艺术体操, 学习芭蕾舞。”王女士说, 上小学时, 因为自己的柔



左三为正和队友们翩翩起舞的王建伟。

韧性好, 被选进了校体操队, 从那时起开始练习艺术体操, 但不久后她便再没有机会跳舞了。一直到了1986年, 王建伟舞蹈人生得以重新开始, 她从最基础的交谊舞开始跳起。而交谊舞作为一种大众娱乐和消遣方式, 并不能让王建伟满足。1999年, 51岁的她创办了舞蹈健身中心, 人数最多时有三百多学员。而因为要投入管理, 太耽误时间, 会影响自己跳舞, 她最终选择了放弃。2006年, 58岁的王建伟来到山东老年大学, 当时的老年大学还在济南马鞍山路。不久, 她就在老年大学的舞蹈班创立了“单人拉丁”舞种, 而且当年就在全国获了奖。

拉丁舞都是双人舞蹈, 而“单人拉丁”的产生缘于王建伟自己的想法。“我这个人呐, 不喜欢受约束。跳交谊舞的话必须迁就舞伴, 男士跳舞的本来就少, 跳得好的更是少数。”王建伟说, 她跟学校里商量后, 决定将创立“单人拉丁”, 这样就能满足不少女舞者单独跳拉丁的愿望, 并且她通过学跳拉丁舞把很多人聚集在了一起。

令她没想到的是, 跳着跳着, 一不留神玩大了。组队到第二年, 她的拉丁舞队就获

得了省级比赛的金奖, 紧接着是获得全国舞蹈大赛的银奖。“现在, 单人拉丁盛行, 非常适合老年人。”王女士兴奋地说。

为了更好地学习和推广舞蹈, 王建伟开始学习电脑软件、服装设计, 因为学习了软件使用, 就可以及时把与舞蹈相关的照片、视频发出去, 和大家分享。学习了服装设计后, 舞蹈团队演出服都是王建伟亲自设计的。如今, 王建伟的舞蹈队还有自己的网站, 她自己也开了博客, 名字叫秋韵拉丁。

2013年6月, 王建伟又辞去了拉丁舞艺术团团长一职, 成为“一身轻”舞者。对于未来, 她有自己的人生规划。十艺节后济南有了豪华的大剧院, 她期望自己能登上的更美更大的舞台, “让老年人也可以上去秀一秀她们自己的风采。”

本期主打 (上接 B01 版)

血拼小贴士

### 交通

多数内地游客会选择从深圳入港, 深圳有五个口岸可以进入香港, 其中罗湖口岸和福田口岸过关后有港铁通往香港市区。另外还有文锦渡口岸, 知道的人不多, 过关人很少也很快, 但要乘大巴到香港, 不太方便。皇岗口岸是唯一一个24小时通关的口岸, 人也比较多, 过了关乘坐穿梭巴士即可到达香港。深圳湾口岸, 在深圳南山区蛇口东角头, 该口岸有香港跨境巴士, 乘坐中港通巴士, 走西部通道一地两检, 可以直达香港市区。穿梭于香港各区之间, 有一张八达通卡要方便很多, 有些地铁线路和巴士用八达通还打折, 而八达通在香港地铁和九广铁路各车站及机场均有售。

### 住宿

购物之余, 你别忘了欣赏一下非常独特的香港夜色。当太阳挥别西山而去, 弯月悄悄升上来时, 活色生香的大都市才开始苏醒。如果你够土豪, 众多的五星级酒店随便选吧, 待夜色浓时, 站在巨大的玻璃窗前, 品味着维多利亚港湾迷人的夜景, 多么惬意。如果你够小资, 各式酒吧、酒廊总有一个会让你着迷。如果你是小清新, 露宿也许是个

不错的选择, 或者漫步海边, 欣赏这个大都市的霓彩, 届时也一定不会觉得孤单。如果恰逢节日期间, 香港还会有很多庆祝活动, 也许你都舍不得睡觉了。

### 美食

此文购物为重点, 吃货们请绕行, 美食就不赘言了。对于购物达人来说, 逛商场的时间都不够用, 就不必为填饱肚子浪费更多时间了。如果真想品一品美食的话, 那么告诉你, 各大购物中心都是商铺林立, 各国风味应有尽有, 吃饭的问题不难解决。

### 清单

心中的购物小魔怪是不是已经蠢蠢欲动了, 但行动之前千万别忘了弄一份香港地图、地铁路线图以及购物清单, 尤其是购物清单, 强烈要求置顶。想一想, 当你面对满街林立的商场, 眼花缭乱的商品时, 心里没底最可怕。对价格没底不知道该不该出手, 对商品没底就只能是浪费时间。去之前很有必要收集一些打折信息, 因为很多商圈的品牌重合度很高, 如果打算逛完一圈再决定, 恐怕时间不允许; 如果是看见心动的就下手, 恐怕钱包不允许。

后台有料

## 吃方便面的土豪

本期主打稿主笔恺玲也是位辣妈, 为了孩子的奶粉钱, 她每天都在辛勤地码字。拿到这个题目后, 她立马就开始全面研究攻略了, 因为单位上忙, 她只好在家中研究, 且要等到孩子晚上睡熟之后, 真担心她会熬成熊猫眼, 而N天之后, 阿玲的目光越来越亮了, 这是要出精品的节奏啊。

精品出来了, 果然让我们都很兴奋, 不管是未婚的小美, 新婚的小哥, 还是当了新妈、老爸的, 都心向往之。而阿玲却低调地把午餐改成方便面了, 一边吃还一边掩不住目光发亮: 吃一年泡面, 明年咱也去香港当回土豪!

(雒武)

读者亲, 逸周末的主创团队是不是很带感? 有“逸周末”相伴的日子, 是不是您也有些有趣的小故事? 写出来和读者们分享吧 (邮箱 qlyizhoumo@163.com)。

## 那些破事都不是事

## 吸盘挂钩吸力下降 妙招让它威力增强



吸盘挂钩使用方便、不伤墙面、价格低廉, 在生活中经常用到。但是使用一段时间后, 它就会因吸力下降而脱落, 挺烦人的。下面小编教您几个可以让吸盘挂钩更牢固的小妙招。

1、在吸盘里放点水, 然后迅速把吸盘粘到平面上(这个好像大伙都知道)。2、在吸盘里涂一些肥皂水, 然后再粘到平面上, 效果也不错。3、在吸盘里均匀涂抹一些蛋清液, 然后再粘到平面上, 待完全干后再挂重物, 非常牢固。4、把塑料吸盘放在热水里烫十几秒钟后取出来, 趁着有水迅速把吸盘粘到平面上, 效果也比较好。5、在吸盘里涂一点护肤油, 然后再粘到平面上, 放置一天再使用。

需要提醒的是, 粘吸盘前先将物面处理干净, 粘合时要从中间向四周压开, 吸盘中的空气越少粘合越牢固。

新鲜玩意儿

## 水杯加湿器



杯子里喝不完的水怎么办? 倒掉么? 设计师告诉你一个好的解决方法: 把杯碟中的USB线插上, 让水杯变身为一个加湿器。这非常适合冬天在干燥的房间里使用, 想一想, 在你办公的时候, 用上这么一个别致的杯子加湿器, 既不占多大空间, 又那么有情调, 这是多么惬意的事情啊。当然需要提醒你, 当杯中的水干了的时候, 别忘了往杯中添水。

奇葩 APP

## 云图TV电视直播



这款 App 的最大亮点就在于频道相当全, 我们可以通过大的分类例如央视、卫视、海外、热门、体育以及动漫等频道进行查看。

与此同时, 详细的电视台节目信息我们也能够从预告中查询, 让使用者不会错过任何精彩的节目。例如高清翡翠台以及凤凰台等知名的电视台我们也可以在“云图TV”中看到。

在市面上, 可以看网络电视的 App 有很多, 但在“云图TV”中, 我们不但能够看到最全面的电视台, 也同样享受着没有广告滋扰的特权。另外, 播放界面内切换频道的功能可以保证使用者流畅地观看电视节目而无需二次退出换台。