



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,用水发制好后余水备用,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,烹入辣椒露,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,油温七成熟即可,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,倒些凉油润下锅后马上倒出,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,而她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,自己学得也很系统。”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,跳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



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得了奖。

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

Tips

这是一款湘菜,口味香辣脆嫩,鮰鱼肚为鮰鱼鳔干制品,经发制而成,营养成分为胶原蛋白和多糖物质,同时钙、铁、磷等矿物质相当丰富,有补肾,润肺,滋肝、止血功能,此菜口味刺激之余营养更加丰富,利于冬季增强食欲。

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



左三为正和队友们翩翩起舞的王建伟。

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,她有自己的规划。十艺节后济南有了豪华的大剧院,她期望着自己能登上更美更大的舞台,“让老年人也可以上去秀一秀她们自己的风采。”

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。

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,因为单位上活忙,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,还是当了新娘、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光: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)。