



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

青咖喱酱巴沙鱼

原料:冰鲜巴沙鱼一条(约600 克)、多叶生菜 30 克、薯条 30 克、玉米淀粉 20 克、面粉 30 克、鸡蛋一个(约 50 克)、青咖喱酱 80 克、盐 10 克、花雕酒 5 克、杏仁 10 克、花生油 50 克。

做法:
1.将巴沙鱼去皮一剖二取其中一片,用盐、料酒腌入味。
2.将玉米淀粉、杏仁、鸡蛋和成糊,薯条炸成金黄色备用。
3.锅入油,将腌好的巴沙鱼挂糊煎至两面金黄装盘,盘的另一边放上炸好的薯条、生菜叶。
4.取青咖喱酱浇在巴沙鱼上即可。



Tips

巴沙鱼为东南亚重要淡水养殖品种,属鲶行目鱼类,为无鳞鱼类,该鱼肉质白嫩,味道鲜美,无肌间小刺,且富含多不饱和脂肪酸、优质蛋白质、钙、磷等矿物质,搭配青咖喱酱,营养丰富且具有泰国美味特色。

大厨揭秘 ➤ 巧泡八宝粥中的“铁”豆子

以前我们曾介绍过边煮边加水煮烂“铁”豆子的办法,有人说如果用高压锅煮的话这个方法就不好用了,好,这里再教你一个更简单的巧泡“铁”豆子的办法:把各色难煮的豆子和米放进普通的保温瓶内,加入开水,放置十几个小时。把它们倒出再用普通锅或高压锅煮煮看,敢再不烂!



有种周末

一到周末，随便去爬个泰山

文/任磊磊

山东人没爬过泰山的人没几个。但一年中绝大多数周末都去爬泰山的人也没几个,伏东是其中之一,他已是不惑之



年,家也不在泰山脚下,而是在距泰山 80 多公里远的济南。

冬日周六的济南和周边的城市还一直被雾笼罩着,但伏东还是在 5 点准时起床了,他要去爬泰山,他清楚外面的天气情况,但这种强迫症式的爱好,已让他顾不得这些。他觉得雾算不得什么,像过去许多个风天、雨天、雪天一样,他照样要出发。6 点多,家人还在睡梦中,他已背好行囊,悄悄打开房门,在一片朦胧中上路了。

7 时许,他乘上了发往泰安方向的列车,也就是一顿饭的工夫,列车就到达泰山站了。因为是冬天的周末,许多人还在被窝里,此时泰安城街头的人并不多。伏东稍微休整,来到泰山山下时,人才霍然多了起来。

只要是没有很特殊情况他就坚持周末爬泰山,这个习惯是自3年前他养成的,为此他还特别办了登山证,这让他省了不少费用,因为两地不算多远,交通费本身也没多少钱,他这样的周末健身方式比去健身房贵不了多少。

9 点开始爬山了,他用一种不算快但也绝对不慢的节奏开

始攀登,这种节奏虽不能与专业登山运动员相比,却完全可以和一个健壮的小伙子论一论高低。一到中天门,许多年轻人就会气喘吁吁起来,而伏东却面不改色心不跳,登山如履平地,这就是几年坚持下来的成果。将到山顶的十八盘是泰山最险的路段,许多人走走停停,甚至败下阵论了堆。而伏东只是放慢些节奏,一气上了山顶。

置身山顶,放眼远眺,他顿觉格外清爽,这是因为山上的空气远比山下清新。

看到这儿,你会觉得伏东这伙计体格真好!现在体格是不错,但他并非原来就是如此,你能想像吗?几年前他还是一个体重达 90 公斤的肥仔,如今已降到了 70 多公斤,判若两人啊。现在往体重仪上一站,里面就会很客气地说:您的体重完全正常,请继续保持。这还劳您提醒吗,他爬山都成痴了,拽都拽不住。

在山顶简单吃顿饭,下午 1 点多,他开始下山了。爬过泰山的人都知道,即使是小伙子,好不容易费了吃奶的劲上了山,就再也没有力气往下走了,要不腿

肚子会和你过不去。服了软的人们这时都会一个个乖乖排队购缆车票。而伏东这时却优哉游哉地徒步下山了,一直下了山下,腿肚子都很给力。

然后他坐上下午 5 点多的火车返回济南。回到济南不耽误吃晚饭,晚上冲个澡好好睡一觉,第二天一点儿不乏,反而精力更加充沛。有时周六他爬完了泰山还觉得不够过瘾,第二天还带孩子补爬一次济南的大佛头。有段时间他曾每月两三次带着孩子一起爬泰山,现在孩子上中学功课紧了,就改成一月去爬一次了,但他想好了,将来孩子不能成为书呆子,一定要有一个良好的体魄。

伏东是济南一家通讯公司的技术工人,他认为泰山是给济南人的一种恩赐。“泰山距离济南很近,让我随时可以感受高山的巍峨,壮丽,这种情怀是任何时候都体会不到的。”他说,这三年来,爬山带给他另一种人生体验。虽然是人到中年,但是他比同龄人不仅有更好的体魄,也更加有活力和开朗、乐观。这正是几年来泰山所馈赠给他的最好礼物。



诊边事

五种廉价蔬菜

有助于缓解便秘

严冬来到,许多便秘患者症状会加重,老吃药对身体不好,那就试试多吃下面几种很廉价的蔬菜吧。

白萝卜:生吃可促进消化,其辛辣的成分可促进胃液分泌,调整胃肠功能。另外,所含丰富的粗纤维,能促进胃肠蠕动,保持大便通畅。

莴苣:具有开通、消积的作用,富含维生素 C、天然叶酸、铁,常食莴苣,促进肠蠕动,预防便秘。

空心菜:含有大量的纤维素和半纤维素、胶浆、果胶等食用纤维素,有治疗便秘、便血、痔疮的作用。

韭菜:有“洗肠草”之称,它含有较多的粗纤维,并且比较坚韧,不易被胃肠消化吸收,能促进大肠蠕动。

菠菜:性凉,味甘,有养血、止血、润燥、滑肠、通便的作用。



奇葩 APP

“乐动力”量化

你每天运动成绩



这是一款能够全天候自动记录用户运动行为的手机软件。它支持步行、跑步、骑行等有氧运动的自动识别和热量计算,同时还能帮助用户自动生成每天的生活轨迹。

只要你随身携带的手机上有这款软件,它就能够自动记录下你全天的运动量。无需复杂的操作,也不用担心忘记!它还能根据每日的运动状态和所处位置,为用户估算每日PM2.5的吸入量,在这个雾霾常出没的冬天,这一用处很有价值哟。另外,通过添加微信、微博好友,它还可以让你跟朋友比拼一下每日运动成绩。



本期主打（上接 B01 版）

4 解惑篇

这些招管用吗?

花仙子们,听说你们有很多自己的养花小妙招,来问问专家(济南泉城公园技术科科长魏雪莲),这些招到底管用不?

用啤酒擦君子兰的叶子,君子兰会长得绿油油

专家解读:虽然这个方法没有使用过,但是有一定的科学依据,因为啤酒中含有许多植物所需的养分,可以通过叶面部分吸收。

淘米水是浇花“圣品”
专家解读:这招行得通,淘米水中含有丰富的有机质、矿物质,对植物的生长非常有利。

给茉莉花修剪剪枝就可以顺利过冬

专家解读:茉莉花能否顺利过冬关键是室内的温湿度控制,和剪枝的关系不大。

蝴蝶兰需要每年换换盆
专家解读:蝴蝶兰其实没必要换盆,蝴蝶兰花期长,想要

它年年开需要注意施肥。开花期间完全不需要施肥,而花期一过,就需要给它加点养料了。

杜鹃花开完花立刻修剪
专家解读:杜鹃花花期一过,不仅要修剪,还需要赶紧换盆。杜鹃花耐修剪,可以在花期过后将主枝生出的小须枝剪掉。

5 宠物篇

家有小萌宠冬季别大意

当然啦,一入冬,家里面需要关心的宝贝不止花花草草,还有那些整天在身边逗趣的小萌宠。其中自然以人类的好朋友小狗为主了。

到了冬季,首先想到的自然是给小狗保暖了。天一冷,许多小狗的窝都要重新布置一番,添加一点御寒物料。宠物主人可以在狗窝里面上加上一层的毛毯或者保暖的衣服,让小狗垫着入睡。主人可以在夜里把小狗的窝搬到室内,防止冷风直接吹,如果不具备这个条件,可以在狗窝外面加上一些挡风的屏障。

许多人都喜欢在冬天给爱

狗添置冬装,在挑选小狗衣服时,宠物主人要先了解宝贝身型大小,不能选择太紧或者太松的衣服,还要注意衣服要比较容易穿,如果衣服上有太多纽扣或者拉链,狗狗不仅穿得不舒服,也会不停地用爪子去挠。

并不是所有的狗狗都需要在冬天穿衣服,皮毛较厚的、长毛的成年狗就不需要穿任何衣服。皮毛特别细的狗狗以及尚处在幼年的、刚刚断奶的小狗,可以适当添加棉质的衣物,拉风的衣服就算了,但如果要给狗狗穿鞋子,就有点画蛇添足了。

除了保暖,冬天的清洁工作也一样重要。冬季可以适当减少给宠物洗澡的次数,一周一次就可以。在全身洗澡后,尽量用吹风机将小狗的皮毛吹干,以防感冒。

冬天寒风一吹,许多人都不愿出门活动,但是对于好动的狗狗们来说,冬季锻炼是必不可少。慢跑、散步等游戏都可以帮助小狗增强体质,并能帮助它们在冬季控制体重以免发福过多,春天再出来,小伙伴们都不认识了。当然,在锻炼身体同时,还要记得按时给狗狗接种疫苗哟。



后台有料

花花们,俺忏悔

写完这期主打稿,心情颇为沉重,瞥见我家中那些花花草草,回想初见时的娇艳,再见如今的破败……我只好默默地对着它们忏悔,原以为照顾周到,没想到到最后竟也成了辣手摧花的主儿。

心下一转念,如今洗心革面还来得及。就算当不了花仙子,善待它们还是没问题的。再回头读读刚写成的这篇主打稿,心中已想象出一派景致:君子兰绽开花蕊,展露谦谦君子风;蝴蝶兰吐露芬芳,尽显妖娆美人香。嘿嘿,想一想都觉得好美。好吧,从今天开始,就算数九寒天,也决心让家中宝贝们花枝招展。

(许恺玲)



新鲜玩意儿

“变态”闹钟

逼着你微笑



今天你微笑了吗?如果没有,这个闹钟将会深深的讨厌你和鄙视你!这个微笑闹钟带有面部识别系统,会根据你的面部表情来决定是否关掉它吵闹的声音。如果你愁眉苦脸地面对它,你就惨了,它将一直吵你,直到你给它一个灿烂的笑脸。它有三种模式,根据你不同的面部表情来调节音量。怎么样?为了它的忠诚,微笑面对每一天吧。