

名厨上菜

【鸿运当头】  
(剁椒鱼头)



主料:淡水鱼(鲢鱼或草鱼)大鱼头1500克;配料:剁椒酱100克、鲜红辣椒20克、香葱100克、大姜200克、大蒜100克。调料:味达美剁椒鱼头鲜豉油100克、盐10克、味精10克、料酒20克。

做法:

- 1、将鱼头从顶部片开只下部相连,洗净放于大盘中。
- 2、鲜红辣椒切成指甲丁片,与剁椒酱加入姜末、味精、盐、味达美剁椒鱼头鲜豉油拌匀,覆盖在鱼头上。
- 3、上蒸笼大火蒸25分钟即成。

特点:鲜、嫩、滑、爽。

(东营百盛苑大酒店行政总厨葛忠运提供)



主料:青萝卜280克;调料:盐1钱、味精1钱、十三香1.2钱、鸡蛋两个、面粉二两。

做法:

- 1、青萝卜去皮,切成两厘米长的细丝(比火柴棍稍细)备用(注意别将萝卜汁挤出)。
- 2、萝卜丝内加盐、味精、十三香拌匀;再加入鸡蛋拌匀;然后放入面粉抖匀。
- 3、锅内加油烧至四成热,将调好的萝卜馅捏成球形下锅,小火炸约50秒使其浸熟捞出,然后再改用大火复炸五六秒即可。

(博兴福田农家园主厨贾立敏提供)

【萝卜炸】



本期主打 (上接 B01 版)

带上孩子,来个私密 Party

适用人群:婚姻生活相当稳定的夫妻,你们的年龄段在40岁—50岁。

甜蜜计划:这一次西方情人节“2月14日”和元宵节“正月十五”(其实也是某种意义上“中国情人节”)相遇在本周五。还等什么?此刻拥有令人艳羡的三口小家的种种幸福的你们,就趁这个难得周末,再计划一次小范围私密Party吧,主角就是你们,也可以邀请一两个要好的邻居家庭。

在周五傍晚下班后,彻底解放累了一大周的身躯和灵魂吧,先神清气爽地参加预备好的欢乐家庭小团圆晚宴,接着就是释放自己,可以一家人去温泉泡一泡。想想看,夜空、繁星点点,温热的泉水,再加上一瓶红酒的情调,如此现代版的浪漫小生活真是令人神往啊。

也可以一家人踏上去往江南水乡的旅途,去看看夜色中的周庄,去逛逛苏州的园林。趁着最有诗情画意的元宵佳节,为家人筹划一次期待已久的旅行,一家人水乡赏月的记忆也定是幸福而难忘的。还可以将行程安排到省内的古城,带着孩子们感受一下咱们山东的民俗,凑热闹、猜灯谜、看民间艺人表演、尝小吃,这些都比较大能激起孩子们的兴致。热闹之余,别忘了拍下家人开怀大笑的照片,这是带回家值得回味一生的幸福。

“豪华”一把,让岁月重燃激情

适用人群:进入成熟阶段的“二人世界”,你们的年龄段在50岁—60岁,长大的孩子已离开你们身边。

甜蜜计划:在开始享受人生所累积的财富的年龄,无论从人生的高度还是宽度来衡量,都已有足够稳定资本的年龄,同时也是在婚姻生活中常常忽略了惊喜和浪漫的年龄,不管您是过西方的情人节还是中国的元宵节,最好都给她制造一分惊喜。花掉一些银子,制作一份豪华的感动大礼吧。

你的女主角和你携手半生,她默默地熬过了和你一起奋斗的种种不易,而现在更多时候你们谈论的是“孩子”和“父母”,你遗忘了你曾经的女孩太久,这一天的感动何不来势凶猛一点?这份专属于今年情人节的甜蜜清单里的内容:或是饱含爱意的一大束鲜花,或是一份你们平日不舍得享用的豪华晚餐,或是她看了很久还是没舍得买的衣服、手表,或是一条已许多年没送过的金项链或一枚钻戒。

当然,你可能很确信昂贵大餐的套路并不是她喜欢的方式,或者你已经送出多次,这时候换个口味回归简约路线也未尝不可。你可以选择一个足

够安静私密的地方,只有你们两个人,在情人节夜晚执手相望。或者亲自下厨烧几个她最爱的拿手好菜,吃什么并不重要,重要的是你们可以共度一个安静而温馨的夜晚,一起说说有些生疏的情话。

赏灯,元宵节玩出爱的味道

适用人群:以“退休”为标志性生活状态的人群。

甭管这一天孩子们在不在身边,这一天,你们所在城市、县城、小镇最盛大的灯会,等的就是更为传统的人们。

甜蜜计划:年轻人们可能留意到了,元宵节是咱们父辈们很重视的传统节日呢,对元宵节的重视程度堪比春节了,在老年人的眼里,正月十五比2月14日更像是情人的节日。旧时,年轻女子不能自由外出,而元宵节则可以结伴外出游玩了,元宵节是过去觅缘的绝佳机会。因而年轻人这一天要大胆建议父亲给母亲制造些浪漫,“中国情人节”赏灯猜谜、灯下约会的婉约玩法,是不是更易被老人们所接受呢?

如果在济南,可以去趵突泉公园,曲径通幽、花灯闪烁,情话绵绵,无尽浪漫。如果觉得赏灯有些单调,不妨在猜灯谜的环节玩些玄机,指引她在灯谜最后环节得到事先精心备好的一份甜蜜礼物,定能为两人的约会增加些难忘的筹码。

再回首,看人生细水长流

适用人群:你们常用“七老八十”来调侃自己。

如果有三世甚至四世同堂的条件,孩子们的帮助会使这次约会更容易完美呈现。

甜蜜计划:要点是利用这个周五连着周末的时间,重现当年老两口牵手的场景。或许孩子们可以帮助如今行动已有些不太方便的老人家,找回青春燃烧的岁月。载着老两口去很多年都没有回去过的老家,而可能在老家的某处河畔正是当年他们相遇的地方。回到最初开始的地方,是第一步要完成的工作。

接下来要完成的环节是和见证者的重逢,“见证者”们可能是老人家的老友。老人家和“见证者”们一定有很多话说,有很多感谢和感动要表达,有更多更长更远的祝福要传递。

接下来可以安排聚餐,聚餐环节上可以有很多的小亮点、小节目。比如老爷子给老太太唱一首老情歌,那是当年他们青春的回忆;比如由孩子们送上为老两口准备的精美照片集,当中记录了他们大半辈子的风雨和感动;比如由孩子们扮演角色,重现当年老两口约定的场面,老人家看到这样的表演再一次脸红心跳也说不定,更重要的是他们能感受到被温情环绕的幸福。



后台有料

为您支招俺挺惭愧

亲们,俺是“小哥”任磊磊,有次让俺发声的机会,俺代表本文作者俺自己和“小美”(王茂林)先给大家拜年了。俺是青岛银(人),前不久才结婚,大伙管俺叫“小哥”。头儿让俺写咋给老婆过情人节,这让俺很惭愧。现在还想给头儿抱怨抱怨:“俺一心扑在工作上,哪有时间浪漫?这不,写稿子的时候俺就特地把老婆支开了。您问为啥?这不明摆着嘛,你老婆看你这么有脑子给别人支招,自己却啥都没捞着,到时候不K死你才怪。”

还有,俺也想和亲们叨叨几句:“我早就想好了,不想过节的,一定要把当天的报纸藏好啊,以免节外生枝。真要发生意外啥的,本人概不负责。如果你的她中了你学的俺的一招半式,有了好的结果,赶紧到报社楼下给小编送糖啊,小编定喜不自禁。那些抱怨就自然消了。”

亲们,俺是王茂林,俺就是他们说的“小美”。俺在这里也给大家拜年了,上面小哥代表俺的不算,俺跟他又不是一家,俺那位在哪里到现在还不知道呢。小哥抱怨,俺更惨。这道西洋情人节加中国家人节的浪漫温馨大餐,基本都和俺没关系,俺家在外地,浪漫也没啥经验。这些馋人的浪漫花招,是俺撒娇发嗲、软磨硬泡从前辈、长辈口中一点点挖出来的,鼓励一下俺这种敬业精神,亲们,好好享受这期文字吧。

(任磊磊 王茂林)

诊边事

孕妈妈吸烟

婴儿易唇腭裂

据美国“健康日”网站报道,美国公共卫生局在一份新报告中确认:女性在怀孕期间抽烟会增加孩子唇腭裂的风险。

据这份新报告称,美国每年会出生7000多名患唇腭裂的婴儿,而吸烟会让这一风险增加30%-50%。吸烟还会导致美国每年有约1000名婴儿死亡;在这些死亡儿童中,有40%的病例属于婴儿猝死症。怀孕期间吸烟也与早产和死胎存在关联。

这份新报告还指出,在怀孕前或怀孕期间戒烟,不仅能提高女性自身的健康,而且也能避免婴儿出生时个头过小和具有严重的毁容性的出生缺陷。怀孕期间吸烟会让婴儿受到危险的化学物质的侵害,如尼古丁、一氧化碳和焦油。这些化学物质会减少婴儿所获得的氧气量,从而影响他们的生长和发育。

新鲜玩意儿

带上TA说走就走

“可刮地图”秀出足迹



人们都说,千里之行始于足下,但在这里,精彩的旅途将在你的手指间闪回。地图的表层是一层金色涂层,用硬币轻轻一刮便呈现出缤纷的新世界——刮开的,是已经探索过的大好河山,而未刮开区域,则时刻提醒着你更多潜在的美好。地图的背面还提供了线描的中国地图,可以在上面同步记录行程和心得,再配上专门提供的足迹标签,DIY乐趣十足。就从现在开始吧,把生命花在应该体验的地方,用心投入、用心设计每趟旅行的完美记忆。

奇葩 APP

用“彩日历”

给TA发个贺卡吧



情人节、元宵节双节齐至,纸质贺卡太土土?邮件贺卡没诚意?来感受一下日历APP为您准备的“私人定制”吧!只需要简单的操作,就可以将满满的祝福在第一时间发给亲友啦!如果您觉得它只是一个有发送贺卡功能的日历那可就错了,皇历、记账本、备忘录、课程表等多种角色它统统可以扮演,图像、视频、音频,各种记录方式随您挑。小巧实用、美型低调,不用联网注册也不会乱跳提醒信息,想必会给您的生活帮不少忙。