

名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

## 苦瓜丸煲文蛤:清热解毒

烈日炎炎,如果长时间呆在太阳下,紫外线愈高时,对人体皮肤的红斑损伤程度愈大。本周介绍的这道菜谱滋阴调理、清热解毒,而且还具有美白养颜的作用,做法简单,口感颇好,不失为一道美味家常菜,大家不妨试试。

备料:五花肉,苦瓜,文蛤,盐,味精,葱姜,香油,淀粉,鸡蛋。

做法:

- 1.将五花肉绞成馅,苦瓜切成末,加盐、味精、葱姜末、淀粉、鸡蛋,余成苦瓜肉丸。
- 2.文蛤入开水锅烫至开口,取出洗净,汤留用。
- 3.净锅加入文蛤原汤,下入余好的肉丸,放入文蛤、盐、味精,调味,淋香油。

4.火候,余苦瓜丸时水温控制在60摄氏度左右,苦瓜不老且营养不流失,烫文蛤时开水下锅,这样易开口,文蛤较嫩。

5.赏味,肉与海鲜搭配,口感滑嫩、筋道。

提点:文蛤煮约1分钟就会全部张开口,如果还没开口可以坚持再煮半分钟,如果还是紧闭,那证明这些文蛤是死的,建议扔掉不要食用。

### Tips

此道菜可清热和胃,美白养颜,去火消暑,适宜夏季食用。所用苦瓜可清热和胃、清心解毒;文蛤含蛋白质、多种人体必需氨基酸、维生素E、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、铁、硒等成分,能美白养颜。



那些破事都不是事

## 爱车暴晒甲醛翻倍 试试活性炭

眼下,烈日炎炎,网友们对“汽车暴晒后甲醛含量会升高”这一问题倍感关注。近日,央视财经频道《是真的吗》栏目对此进行求证。试验显示,普通家用轿车暴晒1小时之后,甲醛含量几乎上升了三倍。

暴晒后车内甲醛含量会上升,确实是真的。其实,甲醛的释放与温度有关。针对这种情况,上车后先要开窗通风,几分钟之后有害气体就可以散出车外。除了通风之外还可以在车内放置一些活性炭净化器。活性炭可以吸附甲醛、甲苯、二甲苯及氨气等车内空气污染的主要元凶,以达到防腐、防潮、除臭、防霉、杀菌消毒的目的。目前市场上常见的活性炭类空气净化器材以竹炭为主,车友可以购买一小袋放在车内,或者买一个内含活性炭的抱枕、头枕等等。

奇葩APP

## 找到最近加油站



周末驾车郊游最怕啥?当然是找不到地方加油最挠头——那是以前,现在的APP连国外的加油站都给你标注出来了,安装“找加油站”,它能搜到你当前位置附近的加油站,从近到远排序完了,还能通过标准地图和卫星地图把你直接领过去!ps:还可以搜索到你最近的洗车点、修车点、停车场,还包导航哦!

系统要求:与iPad兼容,需要iOS4.0或更高版本

## 吃货福利来咯



一到周末,传统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。“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。经济实用之余还能减轻烹饪者的脑力劳动!

系统要求:Android.6或更高版本

示范课

## 夏日不脱妆的秘密

闷热的天气,走在户外总是一身汗。花了一早上的时间打造的妆容一不小心还会变成难看的“大花脸”。要妆容持久就要从底妆入手,本期公开的4个底妆不脱妆技法,一起打好妆容“底子”。

1.早上用毛巾包住冰块,在面上轻轻按摩5-10分钟,能令肌肤表面温度下降,抑制出油情况。

2.最好使用海绵上粉,并以印的手法代替推擦方式上粉底,会令底妆更服帖持久。

3.不同部位选用不同粉底。建议在不同部位选用不同功能的粉底:如T字位使用具控油功效的粉底,两颊则用保湿效能的。

4.定妆碎粉要适量。建议用粉扑轻轻压上一层碎粉,再用大扫头的粉刷将多余的粉末扫走。

本期主打

# 三伏天,我们一起寻找城市“冰点”

(上接B01版)

沟中常年溪水不断,无论雨水多大,水色都清澈无瑕人见人爱。深山之内无人居住,生态保持完好。

推荐理由:深山之中藏清幽,盛夏时节,太阳的炙烤自然也被两侧青山给遮挡了,比市区低六七摄氏度。

路线:从泰安火车站乘坐公交车至大佛寺站下车,然后沿小路往南步行经樱桃园抵达拔山沟。驾车可经104国道直达大佛寺,沿盘山公路到达樱桃园。

就餐:由于未经开发,拔山沟附近就餐地方不多,在离拔山沟不远处的樱桃园有几家农家乐,可以前往就餐,如果想花更多的时间在沟中游乐,那就需要自带食物了。

提醒:由于景区未经开发,沟中石头遍布,前去游玩,一定要把安全准备做足,最少也需穿一双舒适的登山鞋或者徒步鞋、运动鞋。有驴友做向导是最好不过了。

目的地:

潍坊九龙涧 清凉6℃

九龙涧森林公园位于风筝之乡潍坊市东郊20公里坊子区九龙街道境内。景区内植被葱茏,草甸开阔,峭壁林立,沟壑纵横,形成三个谷、九条沟和九个涧,炎热的夏季这里清凉怡人,比市区低五六摄氏度。

推荐理由:清澈幽深的涧水、遮天蔽日的林木和生机盎然的花草共同创造了这里凉爽的“小气候”。景区内瀑布、湖水、泉眼、树林、草坪,皆是纯天然形成,可供游客野餐、垂钓等。

路线:乘车到小商品城汽车站,转乘潍坊一眉村公交车到九龙涧森林公园路口下车,往西五百米即到;从市内乘6路公交车行二十四公里,转乘眉村到潍坊的公交车往南至九龙涧公园路口下车,步行约300米即到景区入口。自驾沿健康街东行至二十四公里路口向南,直行约十五公里左右,到九龙涧风景区路口,往西五百米即到景区入口;沿潍安路行至穆响路口,直行大约十五公里左右到眉南路路口直行,大概五分钟左右到达九龙涧风景区路口,向西300米即到景区。

就餐:景区外就餐场所高中档不一,也可到周边饭店就餐。

提醒:景区内没有任何消费点,景区门口有九龙涧森林公园酒店。(王述)

目的地:

日照山海天湿地公园 清凉6℃

山海天旅游度假区位于日照市山海天旅游度假区内,山海天路的东侧。园内各类植物8万余株,水生植物6万余株,基本达到了“四季常绿,三季有花”、“芦苇摇曳,百鸟齐鸣”。

推荐理由:如同一道“小点”,吃惯“大餐”的游客不妨一试,比市区低五六摄氏度。

路线:可选择8路公交车到前西滩站下车,10路公交车和35路公交车、36路公交车到王家皂下车。票价均为一元。

餐饮:不妨尝尝肉酱竹蛭王、原汁芙蓉西施舌、乌鱼蛋汤、绿茶香熏鸡、自然黄鱼汤、渔家饼饼乐等。

提醒:靠近乔家墩子和王家皂两个民俗度假村,渔家林立,几十元即可住下。也可到日照第三

海水浴场、阳光海岸等地洗海澡。步行十几分钟即可到达。

(张永斌)

目的地:

泰安黄石崖水库 清凉6℃

泰安黄石崖水库位于徂徕山南麓,这里森林覆盖率达到70%。这片水域和附近的农家采摘都很有特色。天气炎热的时候,晚上住在这里也需要盖一层薄被。

推荐理由:在黄石崖水库,游人可自由垂钓,水库中生长的各种鱼类数量众多,而钓上来的鱼也膘肥肉厚,滋味鲜美。黄石崖水库边上,便是一片蓝莓樱桃种植基地,蓝莓、苹果、栗子、梨、黄瓜、西红柿……游人可自由摘自己喜爱的果蔬,比市区低五六摄氏度。

路线:从泰安市区沿泰良路,到良庄镇街道北边往西去,就能直达黄石崖水库。

餐饮:水库附近没有大型超市和饭店,但庄园内部的农家乐能品尝到最具农家风味的美食。有家名为“御珍汇”的饭店,在泰安算得上一家特色十足的饭店。从黄石崖水库沿泰良路往北10分钟车程的地方,就是4A级景区泰山温泉城,游客也可以在这里住宿或吃饭,价格不贵。

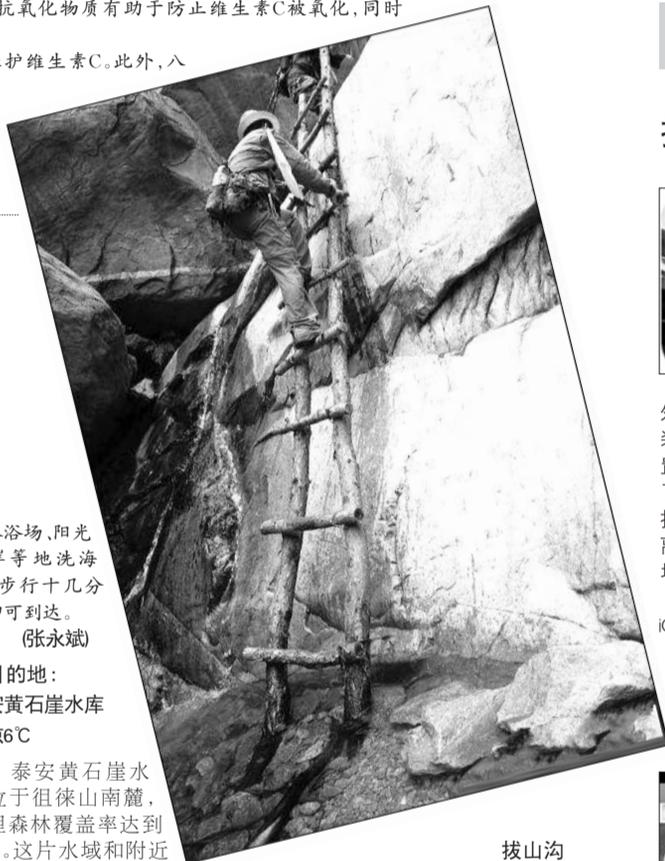
提醒:去往黄石崖水库的线路比较复杂,游客可向周围的居民打听一下,别走错地方或者绕路哦。(邵艺谋)

目的地:

烟台七中人防工程 清凉10℃

七中纳凉点属于今年烟台人防办开放的两处人防工程纳凉点之一,位于烟台第七中学北门西面,深藏于城市中心。该处纳凉点从7月31日起开放,到8月31日结束,开放时间为一个月,每天的开放时段为9:00-18:00。

推荐理由:这里面长年恒温18℃左右,夏天出入口处温度不超过20℃,是自然纳凉的好去处,比市内低10℃左右。



拔山沟

