



名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

苜蓿海蛎黄

原料: 蛎黄、木耳、鸡蛋、韭菜、盐、味精、葱油、胡椒粉。

做法:

第一步: 鸡蛋4个打入碗中, 蛎黄余水与韭菜、木耳一起加入蛋液中, 调入盐、味精、胡椒粉。

第二步: 净锅入葱油150克烧至160度, 下入蛋液煎至两面金黄, 加入海鲜汤300克, 继续微火烧一分钟装入汤盘即可。

要诀:

1. 在煎制时一定要将锅烧热, 滑好锅, 否则易粘锅。

2. 加汤时务必加入海鲜汤, 这样味道更鲜与醇。

菜中海鲜汤做法: 将文蛤与花蛤各一斤放入有5斤凉水的锅中, 文火煮至开后, 取汤用。



Tips

海蛎黄有海底牛奶之称, 富含锌、优质蛋白质、钙、铁、磷等矿物质, 经常食用有补肾壮阳之功效, 尤其与韭菜搭配, 营养更丰富, 更适宜于夏秋交替季节食用。

大厨揭秘 蒸前抹点油, 蛋羹不粘碗

饭店里的蛋羹又滑又软还不粘碗, 但自己在家却做不出这种效果, 是技术不够好还是另有蹊跷? 大厨说了, 还真跟技术无关, 掌握以下小窍门, 在家也能做出饭店里的蛋羹哦!

窍门一: 鸡蛋打入碗中加适量食盐搅匀, 加温的凉开水或高汤(蛋水比例1:2比较好)。注意, 一定不要用生水和热开水蒸鸡蛋。窍门二: 打好蛋液后, 用漏网过滤到另一只碗内。注意, 这个蒸碗有秘密: 碗里抹了薄薄的一层食用油, 这样蒸好的鸡蛋就不粘碗啦。窍门三: 要想蒸出平如镜面, 细嫩软滑的蛋羹, 一定要清水上锅, 大火烧开(注意一定要烧开后), 把蛋液碗放上隔水蒸, 改中小火, 锅盖留条缝(可在盖下放双筷子, 顺便给筷子消毒)。大概10分钟, 鸡蛋羹就差不多好了, 撒上葱花, 滴上几滴芝麻香油就可以享用啦。注意, 上锅后不要大火, 蒸制时间不要过长哦。

另外, 如果家里有炖盅, 拿来炖蛋也是很好的哦, 不过一定要记得盖上炖盅盖。

本期主打 (上接B01版)

纳凉地五:

安吉上墅乡董岭村

从安吉县城递铺出发, 经灵峰寺, 过刘家塘、上墅、罗村、施阮、龙王诸村, 一路的盘山公路, 抵达山顶, 眼前忽现一片开阔地, 山风徐徐而来, 董岭到了。

因为地处平均海拔1000多米的高山上, 即使是三伏天, 到晚上在董岭村也得盖棉被。山村充满竹乡风情, 竹海、高山、奇峰、闲适是山村的标签。早晚山路两边, 都有三五成群的老年人打太极、聊天、采摘蔬菜, 这里就是世外桃源。很多来自上海、杭州等地的居民, 每年6-9月, 都会选一段时间来这里避暑、清肺、清肠。

游客推荐: 一对上海夫妇到董岭度假后在农家意见簿上写道: “处深山老林, 居情趣农家; 观群山环抱, 看竹海人家; 听松涛瀑布, 闻百鸟鸣转; 攀奇峰怪石, 踏羊肠小道; 嗅天然氧吧, 唱野趣OK; 吃农家山肴, 尝土食野菜; 品溪流矿泉, 茗云雾绿茶; 赞农家淳朴, 觉世外桃源。”虽是即兴之作, 却是真实感言。

纳凉地六:

磐安花溪

宋代书法家米芾曾称赞花溪为“天下一绝”。对今天的城市游客来说, 妙处就在于可以卷起裤腿, 穿上草鞋, 体验鱼儿触脚蹼的奇妙乐趣。花



磐安花溪(资料片)

溪又叫平板溪, 溪水底部石板平整, 透过清澈溪水展示在人们眼前。石头很滑, 穿上布条草鞋后却踩得很实落, 这样在溪水中散步真是惬意十足。

特别推荐: 喜欢摄影的游客不要失去机会。花溪农舍古朴, 升起袅袅炊烟; 两岸山峦层叠, 林木郁郁葱葱, 磐安山水的韵味非常值得收入镜头。

纳凉地七:

桐庐芦茨湾

很多山东人都有过小时

候在小河塘翻石头捉小鱼小蟹的经历, 去浙江下水摸鱼, 外带戏水, 有什么不一样的滋味儿吗?

芦茨湾就是浙江一处下水摸鱼的好去处, 是一道隐藏在山里的风景。如画的富春江伸出臂来, 将其轻轻揽住, 抱住, 哺育这方秀美山水, 层峦叠嶂, 碧波绿潭, 山清水秀, 无愧于“富春小瀛洲”之誉。

盛夏是芦茨湾最繁忙的时候, 几乎所有的人都追寻清凉而来, 到天然浴场中畅

想凉意。芦茨十景蜚声远近, 它们是: 高山白布、下湾渔唱、孤屿停云、暮鼓晨钟、东山书院、玉阶古桥、双溪流月、凤山夕照、清芬高阁、盘山石壁。

特别推荐: 芦茨湾保留了较完整的历史文化遗迹, 如古街、古巷、古道、古桥、古民居, 还有宗祠、寺庙、百步街, 等等, 让你思接千载而目达万里。黄公望的《富春山居图》、叶浅予的《富春山居新图》和数位当代名家共绘的《新富春山居图》均取景于此。

主打链接

每个高铁站点附近都有风景

杭甬高铁开通后, 山东游客可乘高铁直接去浙江, 一般半天时间便可到达, 这使两地间的二日游或三日游成为自然的事情, 要是有个四五天就玩得很痛快了。

如果你选择自由出行, 又懒得动脑子去查地方, 那么选择浙江的高铁沿线游也是不错的。乘高铁到杭州, 在当地游完西湖等名胜后, 可早上乘坐高铁出发,

一路坐高铁, 选择到沿线两侧找好玩的去处。

宁波作为沿海城市, 有雪窦寺、天童寺、阿育王寺这样的千年古刹, 有天一阁、南塘老街、慈城古县城、蒋氏故居这样的老房子, 还有东钱湖这样的湖光山色……让你流连忘返。天一阁是中国现存年代最早的私家藏书楼, 《四库全书》就是在此编纂的。

在余姚北站, 可乘公交前往四明山, 体会具有“第二庐山”之称的四明山的美妙, 徒步上山游览, 定可遇一些无以言传的美景。“四明山庄”可小憩, 亦可住宿。在峰顶早早睡下后, 第二天凌晨起床看一下日出。

在庄桥站, 你可以转去镇海和江北区, 先去九龙湖景区采摘, 然后去招宝山感受国防文化, 到中国防空博览园体验

一场军事演习……玩累了, 就入住九龙湖度假。还可以去慈城, 探访千年古县城的县衙、校士馆、城隍庙、道观等景点, 品尝正宗的宁波年糕。

如果时间允许, 还可去一趟溪口, 游览蒋氏故居、雪窦山、大佛景区, 你可以去三隐潭看千丈岩瀑布, 去雪窦寺禅修, 听大师讲课, 让你因兴奋而躁动的心宁静下来。(乔昱佳)

那些破事都不是事

抹布又脏又黑难洗 试试用“蛋壳水”洗

抹布总是和油污打交道, 难免很脏很油腻, 即便用洗洁精清洗也难免印迹斑斑。

不妨试试这个小方法: 将抹布放入盛有清水的锅中, 接着将生蛋壳放入, 大火煮开, 开盖儿持续煮6分钟, 然后取出, 用凉水冲洗干净后晾晒干。这个方法不但可以给抹布消毒杀菌, 还可以除掉部分印迹。

煮一锅抹布, 大约用5个生蛋壳就够了, 鸡蛋壳用日常收集的就行。这个方法不仅可以杀菌消毒, 使抹布变白, 还能减少浪费哟。

奇葩APP

油耗追踪: 帮你算爱车饭量



以前你或许不关心你爱车的油耗, 但在油价疯涨的今天, 你还这么想吗?

《油耗追踪》帮你轻松掌握你坐骑的油耗。只要每一次加油后在油耗追踪应用中做下记录, 便可查看到累计加油量、行驶路程、平均油耗。

适用平台: iPhone, iPod touch, iPad

价格: 免费

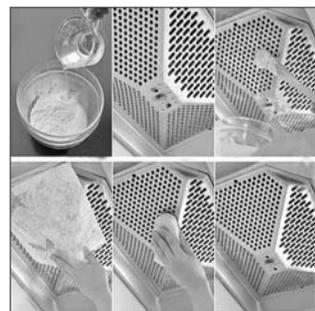
效率版本: 2.2

大小: 1M

语言: 简体中文

示范课

只需四步走 面糊轻松去油渍



是不是还在为厨房油烟机网上那层腻乎乎的油污发愁? 是不是灶台上的油渍很难清理, 很不想伸手去触碰? 其实, 用面粉只需四步就可以轻松搞定!

1. 在面粉中倒入温水, 将面粉调成比较浓稠的糊状。

2. 用刷子蘸上面糊, 刷在烟机的油网上, 再将厨房纸巾粘在面糊上, 防止面糊滴落在灶台上, 也起到减少水分快速蒸发的作用。

3. 三五分钟以后, 揭掉纸巾, 用洗碗海绵比较粗糙的那面擦掉面糊。

4. 最后用干净的抹布擦拭干净就可以了。

啰嗦一句: 油网常年不清理, 积累了很厚的坚硬状的油污, 用这个方法不太有效。