



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,体验鱼儿触碰脚蹼的奇妙乐趣。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

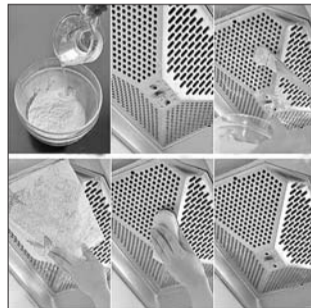
效率版本:2.2

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。