



名厨上菜



四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

## 香辣扇贝柱

**原料:**扇贝肉 400 克,青杭椒 50 克,小米椒 10 克,辣椒露 10 克,味达美 8 克,味精 3 克。

**做法:**1. 将活扇贝洗净入锅中,(不加水,活扇贝会自然出水)煮至开口,取肉洗净备用。

2.圆葱切丝,青杭椒,小米椒切圈;净锅入油将圆葱丝炒至断生盛入烧热的砂锅中。

3.另起锅加入葱油烧至 160 度,爆香青杭椒与小米椒圈,烹入辣椒露、味达美、味精,下扇贝肉炒匀,淋香油盛在砂锅中即可。

**注意:**煮扇贝时,不要将其煮过久,否则肉质变老口味变差,煮至开口即可。



### Tips

扇贝肉乃大众海鲜,市场较常见,适合做为家常菜,此菜做法新颖,加入圆葱丝后,香气更浓,扇贝富有蛋白,不饱和脂肪酸、脑黄金等营养物质,常食用有健脑,益智,提高记忆力之功效,乃夏秋季节首选佳品。

## 大厨揭秘 之 做鱼有效去掉腥味儿

做鱼时放姜为的是去除鱼的腥味。如果过早放姜,鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。所以,做鱼时,最好先加热稍煮一会儿,等到鱼的蛋白质凝固了,再放姜,即可达到除腥的目的。

另外,去炸鱼的油腥味儿可用面粉和湿淀粉。把炸过鱼的油放在锅内烧热,投入少许葱段、姜和花椒炸焦,然后将锅端离火,抓一把面撒入热油中,面粉受热后糊化沉积,吸附了一些溶在油内的三甲胺,可除去油的大部分腥味。用湿淀粉的办法是:把炸过鱼的油烧热,经葱、姜、花椒去腥味后,再淋入一些调匀的稠湿淀粉浆。因湿淀粉受热爆裂沉入油内,淀粉泡可以把油中的腥味吸附掉,随后撇去浮着的淀粉泡即可。

本期主打 (上接B01版)



跳广场舞成为许多中老年朋友首选的健身方式。 本报记者 王媛 摄

3.穿好裤子做快速深蹲,两脚开立,与肩同宽,下蹲和起立时挺胸直腰,两手平举,两腿均匀用力,蹲要蹲到底,起要起得快。开始时轻跳几次,然后可换为原地连续轻跳。这样,既增强了腿部力量,同时还锻炼了心脏,提高心肺功能。

4.起床后做10次俯卧撑,100次原地踏步高抬腿,甚至贴墙做倒立,这样既可增强上肢力量,还能促进血液循环。

类似健身方法还很多。可以说有场地对健身是个有利条件,但绝不是必要条件,只要能伸开胳膊伸开腿,有点地儿就可以健身。

### “没有钱”,这更不是理由

**借口:**“打个羽毛球都不少花钱,别说打网球,高尔夫了。”“健身要买健身卡,咱房贷还没着落呢,哪有闲钱?”……行了行了,别说了,这借口更不成立了。

**批驳:**谁说健身一定要去俱乐部啦?谁说活动就需要健身器械了?在操场跑圈需要花钱吗?去广场散步需要花钱吗?在房前屋后打个太极拳需要花钱吗?

**建议:**教你几个一分钱不花,有效实用的健身方法,动起来吧!

1、爬着擦地:在室内,用一个旧背心或者一块大抹布,四肢着地爬着擦地。每天擦上 60 平米就可以了,当然可以擦更多。

2、遛狗时拽狗跑:拽狗跑相当于负重跑步,顺便也帮狗狗锻炼身体了。

3、背人走走:哈哈,男人们,想象一下您在家背起夫人、孩子在屋里走上几分钟,是多欢乐和调皮的事情吧。这能让腿部更有力量。

4、拿大顶两分钟:背对靠门的墙,双臂撑地后倒着踮到墙上,双脚放在门框上,坚持不动,每次两分钟。每天都拿上这么几次,还能预防高血压。

不花钱的健身方法太多了,老实说,花钱去健身的很多是为了玩或是交际,不花钱的健身才是最纯粹的健身。

### “没有毅力”,这也不是理由

**借口:**“花钱办了不少卡,没用几次都浪费了,索性不健身了。”“也去锻炼过,一遇到忙的时候就中断了,再也不炼了。”“健身一次两次还行,天天健身受不了,哪如在网上玩个游戏省事、舒服。”……亲,你这也不是理由啊,你这其实就是懒啊。

**批驳:**让小编考察一下你的毅力,洗脸你每天能坚持吗?刷牙呢?去上班呢?你说都能坚持,好,说明你的毅力基本没大问题,关键你没有把健身看成和洗脸、刷牙一样是必需的。亲,等你病了,老了才觉得是必需的就有些晚了。

**建议:**我们找到了几个能让人坚持锻炼的小方子,不少人称用过还不错。

1、安排时间表照做:就像我们上学时准备复习考试一样,给自己准备一份秘制的健身课表,把它贴在家里,办公室、书桌上,总之,时刻提醒自己,你要认真地做运动这件事。

2、物质刺激:买件自己喜欢的衣服,但要记得小一号哦,然后挂在自己随时能看见的地方。看着漂亮衣服,自己却穿不进去,是不是心里就涌起健身的动力了呢?

3、特别监督员:哈哈,可以是你在乎的人,让他(她)陪着你一起锻炼,或者到点儿提醒你。你不会主动把自己懒惰和没毅力的一面暴露在心仪的人面前吧?

4、网络晒成果:在社交网络如此发达的今天,这个问题真是 so easy。每天或者隔天,拍一张自己的照片上传到自己经常登录的社交网站,既能和朋友分享经验,又会无形中接受朋友的监督,一举两得,何乐而不为呢?

5、一起运动:不管是办健身卡的去俱乐部锻炼,还是采用不花钱模式,总之你可以很容易找到朋友,同事和你一起参与运动这项伟大工程。不妨找个决心比你更强大的朋友督促你,你就跟着人家养成良好习惯吧。

哪种方法最好,自己试着用,说到底关键靠自己。相信小编,不健身的一切理由都不成立,只有坚持住才是硬道理,身体是革命的本钱,更是你家老老小小和你自己的本钱哟。



主打链接

## 健不健身 生命质量差大了

健不健身,你的生命质量会因此差远了去了。这绝不是小编逗你玩,这都是被科学界的大碗证实了的。不信你瞧瞧:

英国《柳叶刀》杂志就发表的一系列研究成果,称缺乏运动导致死亡占全球死亡人数的十分之一,并把它与吸烟、肥胖引起的危害并列。十分之一啊,我的亲,这还不够吓人的!

哈佛大学的研究人员也说,如果全球缺乏运动率下降10%-20%,每年就可以挽救50万至130万人的生命,也可将全世界人口预期寿命提高近一岁。这个数字也够惊人的吧?

还有,美国伊利诺伊大学的科研人员研究发现,体育课、课间活动及放学后的体育活动,可让孩子们学习时的注意力更集中,并且学习成绩更优秀,可别只让你孩子死学了,那不仅有损身体,也学不太好。

丹麦科学家研究也发现,男子适度运动平均能延长寿命6.2岁,妇女能延长5.6岁。6年啊,亲,这是你多少钱也买不来的啊。

最后,小编还想说点另外的,多健身的好处不仅有利于身体健康,其他好处了多了去了。小编身边一些常去游泳馆的男人就研究发现,游泳除了减了肥,练了肌肉和肺活量,最重要的“福利”是可以正大光明地向美女投去欣赏的目光,而不用担心会被群殴。去游泳馆的单身美女们,至少也多了邂逅靠谱帅哥的机会。别老宅着了,亲,快动起来,现在就开始。

(王茂林)



诊边事

## 身体不同部位出汗 反映不同身体状况

**腋出汗多:**汗腺大,气虚,少动补气

如女孩腋出汗多,可能是气虚,有此情况的女孩时常还会有气短、乏力、眩晕的感觉。男士出汗过多可能是汗腺过大所致,可去医院做激光治疗,或保持清淡饮食,可避免味道太冲。而气虚的女士建议在夏天不要做大量的运动,以静慢运动为主,可多吃补气的山药。

**手心脚心出汗多:**湿热重,多吃苦瓜

手心和脚心爱出汗,说明湿热重。湿热重的人平时还会大便黏腻、嘴巴干苦爱喝水。这种情况既要去热,又要除湿健脾。多吃清热解暑、除湿健脾的食物,如苦瓜、苦苣等苦味食物,还有黄瓜、西瓜、冬瓜等瓜类,薏米、山药、香菇等健脾食物。

**背部出汗多:**阴阳两虚,养阴又要温阳

背上总是湿漉漉的人,可能是阴阳两虚,他们怕热又怕冷。这部分人要平衡阴阳,就要养阴和温阳并行。可每天按摩腰两侧的肾俞穴养阴,而温阳讲究温补,常吃红枣、桂圆、黑木耳等食物。



那些破事都不是事

## 消除冰箱异味 试试用卫生纸



消除冰箱异味的方法有很多,用卫生纸是很简单易行的一种。它不用更换得那么频繁,一起来看看吧。

方法很简单,就是将我们平时用的卫生卷纸,放在冰箱的冷藏室里,它就能慢慢地吸附异味啦,一般1个月换1次就可以了,这个方法很奇特吧?您可能会觉得,好好的一卷卫生纸被弄潮湿后就这么扔掉了,那多浪费呀?巧主妇可不会这么浪费滴!这些略带潮气的卫生纸,刚好可以用来擦吃饭时掉在饭桌上的汤汁,厨房地砖上的油渍,都很好用的。但是,千万不要再放到洗手间用喽!



新鲜玩意

## 钥匙落在哪儿 吹个口哨便知



很多时候我们会遇到丢到家里的钥匙不知道放哪里去了,而有了这个新玩意儿,这个问题就可迎刃而解。利用它只需吹一个口哨,就能很容易地锁定钥匙的位置,这款实用的创新产品来自国内设计品牌酷蝌,名为“召唤鼠”的钥匙伴侣。

酷蝌召唤鼠,将底部开关拨至钥匙图案处即可开启召唤功能,此时,可用口哨声召唤它,接到你的信号,召唤鼠就会发出“滴滴滴”连续3次叫声,同时闪烁着它的小眼睛(LED灯)。