



名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

珍味黄山笋

原料:黄山笋400克,木耳30克,虾仁30克,高汤400克,南瓜油50克,盐3克,鸡汁15克。

做法:1.将黄山笋用开水煮1小时,泡发2小时后切片,用高汤焯好,虾仁去虾线与木耳一起焯水。
2.净锅入高汤,加入盐,鸡汁,黄山笋煮3分钟淋南瓜油大火继续烧2分钟,放上木耳与虾仁盛入汤盘中即可。

要点:
做此菜时要加入南瓜油,颜色更黄亮。

南瓜油做法:花生油500克,老南瓜蓉800克,凉油下锅,小火熬至南瓜蓉水分干时即可。



Tips

黄山笋产自安徽黄山,富含丰富的钙、铁、磷等矿物质,有预防心血管疾病之功效,此菜选取干制品,口感更筋道,醇正,笋与虾仁的搭配融合了海鲜的鲜美,使人更有食欲。

大厨揭秘 炒牛肉如何能鲜嫩

腌制牛肉的时候,可以加入一点家乐鸡粉,200克牛肉加入3-4克即可,做饭时间有限的可以把鸡粉、生抽、淀粉一次加入,抓匀后再少量多次地加入清水,一边加水,一边抓牛肉,让牛肉不断吃水,200克的牛肉至少可以吃下1/3碗的水,除非你买的是注了水的牛肉。鸡粉腌制出来的肉很鲜嫩,锁水原理等于盐淀粉,但是不会像盐那样使肉脱水,所以更鲜嫩。

炒牛肉的时候要特别注意,要猛火快炒,不然牛肉会大量出水,水分一旦跑掉,牛肉就容易老了。

本期主打 (上接 B01 版)

主打链接

先买个二手车也是不错选择

刚工作不久,有些年轻人也想弄辆车开开,怎奈囊中羞涩,又不好意思向爹妈伸手。小编建议,先买个二手车也是不错选择。

现在省内二手车市场已比较健全和规范,市场存量很大,购车比较容易,可选余地也很大,一些私家车开了才五六年后,性能还很不错,但这二手车比新车价格已跌了一大半,如果你买来开得仔细,开上几年再换掉,也跌不了多少钱,到那时,你技术也练出来了,也有经济能力了,再换个新车岂不美哉。

小编了解到,每年车展后,随着大量新车售出,也会有大量的二手车投放到二手车市场。因此这时选个二手车时机不错哟。如果心动了,就听听专家讲的一些道道吧。

首先建议你买二手车要到正规的市场,因为二手车年头久了做起假来很容易,对于咱们这菜鸟级的选手可别贪图便宜,一不小心买了辆事故车或手续不全的车是个难抖搂清的麻烦。

第二当你选好心仪的车后,最起码要检查汽车大架是否进行过焊接。如果你购二手车是自己用,建议尽量选择五六年之内的,时间太久的容易出毛病,你又是新手恐怕玩不转。还要防止卖主调表,现在调表造假的情况很多,因而不要轻信里程表上的数字,不妨找个老司机或维修师帮着试试车,有经验的老手从油门、离合、挡位、方向盘、驾驶员座椅磨损程度上等,对车干了多少活能估摸个差不多。

最后车辆保值率也是应该特别注意的,像大众车型、标志系列、日系低排量小车等都比较保值,相对来说,越是高档车保值率越低,折损越大。



2013 齐鲁春季车展时的盛况。(资料片)

本报记者 邱志强 摄

ABS:防抱死制动系统。ABS防止车辆在刹车时出现车轮抱死,导致侧滑、方向失控的问题。不过,该系统分低版本和高版本,版本越高越好。目前该系统几乎成为车辆的标配。

EBD:电子制动力分配系统。EBD是ABS的辅助系统,能够根据汽车制动时产生轴荷转移的不同,而自动调节前、后轴的制动力分配比例。简而言之,在EBD系统的辅助之下,汽车的刹车距离明显地缩短,且能保持车辆的平稳。

上述都是有关车的操控和安全方面的术语,当然术语还有很多,先记住这些也凑合着能抵挡一阵子。同时也希望这些能对你选车有所帮助。

下面小编还很贴心地为新手司机挑

选了两个实用的配置术语,看看吧。

自动泊车:小编办公室一位女同事,每次泊车都很痛苦,有时停车会专门打电话让同事下楼帮她指挥。有一次,她竟然在前后左右都没有车的情况下,自己撞到了前面的大铁门上。泊车成了她的一个噩梦。自动泊车功能就是新手的福音啦。有了这个系统,新手再也不用担心泊车难。只要启动它,车辆会自动帮您泊车,没有方向感的菜鸟们用这个靠谱。

倒车影像:很多高端车都配有这个设备,对新手来说这个功能可是相当实用。有了倒车影像,停车、倒车再也不用歪着头往后看了。这个配置原装的较贵,您可以自行购买安装。市价两三千块钱的GPS,效果不比原装的差。

延伸阅读

新能源车,想说爱你不容易

受访人:山东交通学院教授 慈勤蓬

新能源汽车,一直受到关注,但却没有一种能源真正成为汽油车的替代品。很多人寄希望于电力,但是就像手机电池容量难以有质的突破一样,电力充当汽车动力能源依然有诸多问题难以攻克。

电动汽车:现实仍很骨感

目前,汽车行业一直在提倡发展电动汽车,但是真正实施起来比较复杂。在做简单的电源结构方面就比较复杂,究竟是使用插电充电还是可更换电池充电,在这个问题上目前还没有很好的解决。不过,这也不能阻碍电动汽车的发展。目前有专业人士提出,可以在公交车、厂矿企业、短途运输等方面使用电动汽车。这部分都是固定

线路、固定区域,更换电池或充电都比较方便。另外,电动汽车在维修方面也不成熟,目前很少有专门针对电动汽车维修的维修站,维修技术也不普及。据悉,目前全球著名的电动汽车生产厂商特斯拉接受在华订单。该车是专门生产纯电动豪华汽车,未来这款车不知能否带动国内新能源车的发展。

太阳能汽车:离我们还挺远

慈勤蓬认为,太阳能汽车实际上是二次能源利用。太阳能直接使用效率非常低,还会因天气原因,造成充电不可控的问题。太阳能汽车本身重量比较重,还需要配备其他辅助的电源结构。如果想要提高利用率,只能利用发电站,这实际上跟电动汽车差不多。现在一般只有部分概念

车在用,其产业导向上用商业价值没有体现出来。

天然气汽车:有潜力仍需攻坚

天然气属于清洁能源,这类车很早就有。天然气汽车的优势是本身效率不错,能源也比较好找,价格较低。目前出租车上用得比较多。不过,慈勤蓬认为,家用汽车改装还是应该慎重。家用汽车与出租车不同,家用汽车使用时间长,出租车使用期限短。家用汽车在传统发动机上改装后,汽车性能和使用寿命会受影响。另外,汽车行驶路口有时会比较恶劣,汽油在常压使用的能源,不会受太大的影响。但是天然气需要使用高压,可能会有漏气等隐患。慈勤蓬认为天然气是一个趋势,但必须好好研究,现在不到非常成熟的程度。

诊边事

这些生活习惯 对您身体有害

1. 牙刷放在卫生间的洗脸池上。平均每30平方厘米的抽水马桶内壁上就有320万个细菌。当你冲水时这些细菌就会呈烟雾状散开,落在牙刷上。

2. 手提袋放在餐桌上。每平方英寸的手提袋上就有多达一万个细菌,所以手提袋最好放在抽屉或椅子上。

3. 运动鞋、凉鞋放在卧室储藏室里。鞋底常常会携带花粉等过敏原或细菌,所以鞋子应该放在通风的地方。

4. 边看电视边吃饭。边看电视边吃饭的人进食速度快,摄入热量会比不看电视吃饭的人多71%。

5. 将水果放在厨房水槽里冲洗。水槽是厨房里最“藏污纳垢”的地方,细菌密度很高。如果洗草莓时有一颗掉进水槽里,请你一定扔掉。

6. 睡觉时盖得太厚。被子太厚,反而难以入睡。自然的体温下降是最好的催眠术。穿袜子睡觉会使血管扩张,也要尽量避免。

7. 用冰箱为温热食物降温。把食物放入冰箱来降温反而“欲速则不达”,而且更容易滋生细菌。最好是将煮好的食物放在室温下自然冷却。

那些破事都不是事

放进一张纸巾 让冰箱蔬菜保鲜



我们买菜时,通常就把带着水珠儿的青菜放入塑料袋里。当天不吃的话,肯定就直接放冰箱冷藏了,你发现没,这样的青菜保存法,放不了2天,叶子或菜梗儿的地方,就开始有腐烂的情况。菜放不进冰箱?你是不是常为此犯愁,这里教一招儿,非常简单,就是用一张纸巾让冰箱里的蔬菜真正保鲜。

怎么才是正确保存绿叶菜的方法呢?可先把绿叶菜表面的水滴风干掉,然后放入袋子,一定记得放一张纸巾进去,在冰箱冷藏保存的时候,纸巾会吸附一些水气。这样,菜叶和菜梗儿就不会被湿漉漉的水分浸泡,也就不会腐烂啦。这个方法可以延长绿叶菜的保存时间,一般情况下5天的时间是没有问题的。

新鲜玩意儿

小键盘咖啡杯



来自上海E Square设计室设计的电脑小键盘咖啡杯,一个木质的托盘上放置了12个按键造型的小咖啡杯,每一个都是对应了电脑键盘上的数字,看上去真是漂亮。