

名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

杏鲍菇炒牛仔粒

原料:牛肉350克、杏鲍菇100克、青红柿椒各10克、蒜片6克、蚝油10克、味精3克、白糖3克、木瓜30克。

做法:

- 1.将牛肉切1厘米见方丁,用木瓜榨的汁和蚝油腌30分钟。
- 2.将杏鲍菇切1厘米见方丁,用七成热

的油炸至金黄色,再用高汤加盐煨20分钟,沥水备用,青红柿椒切丁。

3.净锅滑油,加入腌好的牛肉粒煎至八成熟,倒出备用。

4.另起锅入油煨黄蒜片,下入青红辣椒丁、牛肉粒、杏鲍菇、蚝油、味精、白糖,炒好装盘即可。



Tips

杏鲍菇富含蛋白质、维生素、钙、镁、铜、锌等矿物质,可提高人体免疫功能,有降血脂、润肠胃及美容作用,与富含氨基酸的牛肉搭配,不仅香气逼人,更有补中益气、滋养脾胃之功效,是秋冬食补之佳品。

大厨揭秘 之 切松花蛋不碎

松花蛋要切成一瓣瓣或者丁状有个麻烦,就是很容易切碎,这虽然不影响吃,但很难看,一下就让客人对你的厨艺小瞧了一等。这咋办?好办,秘诀就是用热刀切。切蛋前,先点燃气灶,调成小火,握住刀把,将刀放在火上烤烤,两面都要加热,尤其是刀刃部分加热时间长点,每面大约15秒钟。或者,还可以把刀在热水中浸热再切,也会有同样的效果。这样切出的松花蛋完整且不沾刀。

本期主打 (上接B01版)

睡衣派对

让闺蜜们更加闺蜜

看过美剧《Gossip Girl》的,一定对里头的睡衣派对印象深刻。不过咱们可用不着搞那么复杂的剧情,谁平日里有勇气套上睡衣上街狂奔几十里?但是如果你正好有这么一票敢于尝试的年龄相仿的闺蜜们,不妨召集大家来一场睡衣的斯文聚会吧。

适用人群:愿意以睡衣形象示人,闺蜜及圈中好友比较适合。

如何准备:如果你有了一款得意的睡衣想显摆显摆,就号召一下吧。如果你想玩出个性,尽可以套上件奇葩剪裁、独特风格的睡衣出席,烧钱玩奢华也OK,只要你不怕撒上海酒、奶油洗不掉啥的。

派对场地基本上也很好找,在家里进行就可以,不管是大别墅还是小房子,大不了视主人房子大小来定邀请人数了。如果房子空间比较小,完全可以小众化。不过说实在的,既然都打算开趴了,人多点儿总是热闹,实在想聚一场人数比较众多的,自己又没有大房子,郊区租个别墅试试吧。

姐妹们的轰趴喜乐会

《Gossip Girl》之后,和风靡全球的睡衣派对比起来,倒是旗袍派对更符合我国国情。不知道你留意没有,近几年身着旗袍的曼妙美女越来越多地出现在校园的林荫小路,甚至是喧闹的商业街区了。既然有共同偏好,何妨来一场优雅的聚会?既有传统味道,又能追忆似水年华。

适用人群:小圈子里的姐妹们。

如何准备:一件裁剪得当、设计独特的旗袍是必备的物品。参与者不管是租、借还是购买,当天当然都要身着旗袍。同时,组织者可以设计派对主题。比如是大学同学派对,可以要求与会者要穿出林徽因般的文化气息;如果是一帮重口味的姐妹,那可以选择烈焰红唇的交际花风格,也可以选择男士,看他们到时穿出怎样的民国风。

场地不限,可以在家里,可以在一间有点大上海十里洋场调调的小酒吧,也可以出现在公园啦、湖畔啦,总之任何一个自然的环境,都将因为这股中国特色复古风的出现而有了些风雅的味道。

颜色派对

给你个“眩晕”的世界

这是一场色彩的盛宴,从场地布置到参与人士,尽情展现生活中常见的或者不常见的颜色吧。可以是姹紫嫣红,可以是夸张炫目,也可以是单纯简约,总之它们凑到一起,简直是你见所未见、闻所未闻的大水彩盘。嘉宾们个个武装成最爱的颜色出席,敢穿就行,我想在这样的派对上,最个性的那个一定最出彩。

适用人群:简直没有不适用范围啊,而且大家甚至可以不是熟人,基本上可以广发英雄帖。

如何准备:这么多人姹紫嫣红集体活动的,还是找个室内的地方比较好。在家里尽情布置,主人可以以最爱的颜色为大背景,可要求嘉宾们以各自最爱的颜色着装,这也正是表达他们个性的最好方式。可以多邀些关系有待更加亲密的人士,因为颜色主题并不会给不熟悉的人带来太多尴尬,还能找到很多喜欢同一种颜色的人。而且如果你恰好在趴上邂逅了一个“众里寻他千百度”的人,那就更有意思了哎。

泳池派对

自信身材好你就秀出来

说实话,办起这个派对需要勇气,来参加的小伙伴们也需要点勇气。我们在电影、电视剧当中,经常看到海滩浴场,豪华假日酒店里男女主人公们瞬间变成性感肌肉男和比基尼美人的情景让人眼晕,然后是美酒、美食、打闹嬉戏,这一刻这些人似乎与现实的纷扰无关。对于崇尚释放减压的热情火辣一族来说,泳池派对未尝不是一个可以尝试放松心情的方式。现在连开发商举办的业主活动里,都有泳池派对这么高端大气上档次的呢。

适用人群:好友圈,会游泳的和爱游泳的,当然身材好的美女帅哥愿意参加大家一定非常欢迎。

如何准备:如果您的别墅里有个大泳池,那就省去寻找场地的纠结了,邀请宾客和布置场地、准备当天的餐饮就可以。泳池派对还需要比较开阔的活动空间,所以要有足够大的场地。有条件的话,搭建一个临时的舞台,搞些互动游戏。对于家里没有泳池大house的绝大多数人来说,想搞个泳池派对也不难,不妨趁着朋友们一起出游的机会,安排在有档次些的假日酒店、度假、泳池派对两全了。

年代派对

致我们逝去的时光

当网络上、电视综艺节目已经玩起年代秀,让各种上世纪70、80、90年代的经典物件勾起人们无限回忆时,是时候让不同年代的人在一起趴一趴了。在主办人的精心准备下,大家带着各自的美好记忆到场,光是属于那个年代的布置和摆设就让人感动到泪

奔吧。不管你是几零后,派对可以是某个年代主题,也可以是多个年代主题的集合。

适用人群:超广泛的适用性,有闲,有心就可以。

如何准备:你需要有场地和属于主题年代的记忆、物件。重点是可以让物件烘托气氛,比方每个年代有代表性的音乐、服饰、玩具、食品等等,凑的越多越无限贴近那个年代。参与者最好是对主题年代有经典的记忆。其实,也可以尝试另外一套年代主题方案,为家里最年长的老人准备的生日趴。我们为老人备一场他们年少或者青春那个年代的派对,子子孙孙、亲朋好友们也按照当年的风格装扮自己,为老人精心准备属于那个年代的表演。

聚餐派对

现场烹制最精心的食物

这类派对现实生活中最多,相对也最容易操作。周末或者假期,不少玩得不错的朋友们要组织几家人聚餐。现在也有住一个院儿里的、楼上楼下的邻居们一起聚餐的,这都是加强交流感情的很好方式。眼下我们只能生活在钢筋水泥的森林里,平日里邻里间也极少沟通,那就不妨交流得更别致一点。虽说在外头吃省事儿,但是找间大厨房自己备餐,或者准备一场户外自助烧烤聚餐,或趁郊游进入农村厨房来一展厨艺,都会增加不少的乐趣,而正是在这种乐趣中促进了大家的了解和情感的亲近。

适用人群:超广泛适用性,尤其适合以家庭为单位。

如何准备:呼朋唤友、三五邻居都可以了,关键是看你能找到一间多大的厨房。如果是野餐趴,那人数的要求可以相对放宽。主办方基本上不需要费太多心思搞花样,准备足够大的空间、餐具、酒水就差不多。

这种趴的妙处在于,如果您家里有小宅男小宅女,或者不擅言辞的内向少年,带他们参加叔叔阿姨哥哥姐妹们的聚会,是个增强集体意识的好机会啊。大人们也可以在趴上聊聊生活,聊聊育儿经,聊聊小区哪间店的甜品味道不错。酒足饭饱,收工回家,各自回味。

诊边事

开胃降压降糖
玉米功效真不小

中秋玉米成熟,现在市场上有不少嫩玉米在卖,新玉米面也要下来了。玉米对一些疾病有较好的疗效你知道吗?

中医认为玉米性平味甘,有利尿消肿、平肝利胆的功效。尤其值得一提的是,是它开胃的作用。此外,玉米还有降血压、降血糖的效果。

玉米最早是产于南美洲的,当地的印第安人一直都在喝玉米粥,他们有一个特点,就是从来没有出现过高血压和动脉硬化。所以在“富贵病”高发的今天,多吃点玉米可以起到预防心血管疾病的效果。

玉米须的作用也是不容小觑的。玉米须的利尿功效特别好,像水肿、小便不利、乳汁不通,用玉米须都有很好的效果。此外,它也能降糖、降压。玉米须怎么用呢?一般泡水喝就可以了,取玉米须50克,先用清水冲洗两遍,然后放入杯中,冲入沸水,再盖上盖儿闷上几分钟,当茶饮就行了。如果想效果好的话,最好用水煎,煎取浓汁,然后分成早晚两次喝下去。《本草纲目》认为其“调中开胃”,胃口不好的人平时多喝点玉米面粥对身体是有好处的。

那些破事都不是事

清除马桶
黄渍的窍门

就算经常打扫清理,马桶座还是会随着时间慢慢变黄。想要它恢复原先的白净,有一个可靠的秘密武器:旧丝袜。

先在马桶内喷上发泡性的去污剂,然后把旧丝袜卷在棍子上去刷,就能彻底清除马桶内的污垢了。

新鲜玩意儿

便携式露营灶具



外出露营是一件很开心的事,如果在野外能自己动手制作饭菜那将是锦上添花,更能体验露营的刺激,传统的灶具体积大,能源利用结构单一,不适合外出携带。

Jeonju-si设计的这款可移动Hotplates便携灶具,小巧的体积,多元化的能源利用结构,外观像一副乒乓球拍,加热装置按照圆环排列,形成蚊香圈形,使用时能均匀加热,钢化玻璃制作的灶台,能经受高温的考验,该款产品主要是针对小型家庭外出露营,清洗时将发热元件直立,轻松清除上面的油污,使用该产品将会带给你别样的露营感受。