

名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、山东营养学会委员 沈敏起

## 黑椒淮山烧鹿筋

原料:发好的鹿筋400克、淮山(山药)150克、红柿椒20克、香葱15克、黑胡椒碎8克、蚝油5克、蒜米10克、味精8克、白糖5克、一品鲜4克、老抽15克、黄油15克、香油10克。

做法:

1、将发好的鹿筋切6厘米的长条,将淮山切条煮熟,红柿椒与香葱分别切6厘米条;

2、锅入水加老抽、味精、盐,将鹿筋焯入味,捞出沥水备用,蒸好淮山段蘸淀粉后炸至金黄色倒出;

3、另一净锅入黄油煸香蒜米与黑胡椒碎,调入蚝油、一品鲜、老抽、味精、白糖、高汤,将鹿筋与淮山条烧入味,放入红柿椒条与葱段,淋入香油炒匀,装入石锅中。



### Tips

鹿筋富含胶原蛋白、钙、铁、矿物质,有补肾阳、壮筋骨之功效;淮山富含多种氨基酸和维生素,有健脾固肾之功效。两者与黑胡椒搭配,口味独特且营养丰富,乃秋冬季节滋补佳品,大家不妨做做试试。

诊边事

## 没事咳嗽几声 帮肺排排毒

人在感冒或是有气管疾病时会咳嗽不停,这是疾病时的症状。而在平时身体很正常的情况下,也应该主动咳嗽几声,这样有助于帮助肺部排毒。当你在呼吸了不洁空气时尤其该试试这样。

专家认为,肺是最易积存毒素的器官之一,因为人每天的呼吸,将大约1000升的空气送入肺中,空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺部。现在空气污染越来越严重,肺吸进的毒素越来越多,虽然肺脏也能通过呼气排出部分入侵者和体内代谢的废气,但是,毕竟是有限的,所以我们要积极地援助肺进行排毒,没事时,主动咳嗽几声,有利于清除肺部垃圾。

另外,还要注意,凌晨3:00~5:00是肺的排毒时间,平时咳嗽的人,此时就会加重,但是,不应立即服用止咳药,以免抑制肺部废积物的迅速排出。我们还应该养成这样的习惯,早晨起床后,中午、晚上睡觉前,找一个空气清新的地方,做深呼吸。在吸气时要缓缓地抬起双臂,然后突然咳嗽,同时迅速将双臂垂下,使气流从口鼻喷出。在这个过程中人会呼吸到更多的氧气,能促进细胞和身体的新陈代谢。这套动作做完后,正常呼吸几次,随后再重复5~6次,坚持这样做,有利于排出肺部的毒素。

奇葩APP

## 掌上药店 想知道哪儿点哪儿



这是一款专注于大众健康的移动应用,它可为用户提供更加精准、快捷、专业的健康信息服务,包括数万条药品信息、全国范围的药店信息、知名药厂信息、完善的症状库和疾病库、全面的养生保健知识等。它还能提供每日最新健康资讯、健康管理等功能,怎么样,够强悍吧。

新鲜玩意儿

## 新款瞳孔手表 相“看”两不误



来自知名手表品牌Swatch的新款时尚艺术手表,名为“警惕的瞳孔”的系列手表共有五个,表盘分别有不同颜色的瞳孔,有绿、红、蓝、灰、紫五个颜色。表盘色彩搭配得很精彩,所以表带设计得非常简约,男性女性都可以佩戴。

## 大厨揭秘 冻肉也炒得鲜嫩的窍门

烹调肉类时,经常会出现做熟的肉很硬的情况,尤其是冻肉,不仅硬,口感也特别差。如果让冻肉做出口感好,这里面是有窍门的,方法挺多,其中常用的是“淀粉法”:将肉片切好后,加入适量的干淀粉拌匀,放上半小时后再下锅炒,可使肉质嫩化,入口不腻。

咱爸咱妈

# 老漂:被爱“绑架”, 孤独地幸福着

文/许恺玲

清晨6点多,济南正在迎来一天的晨曦,李蓉(化名)早已起身,收拾收拾房间,再准备给孙女蒸鸡蛋羹,给儿子儿媳准备早餐,然后坐等家人从睡梦中醒来。

周末时光算是李蓉最舒心的,因为儿子儿媳能休息,陪着自己出去逛逛街,但这样的惬意不是每天所有的。

54岁,对于很多在城市里生活的妇女来说,还是经营事业的时候,但对一直安逸地生活在农村的李蓉来说,她认为自己已经步入了晚年,不该再奔波。但是一年前,随着小孙女出生,她不得不坐20多个小时的火车,从陕西的一个山村来到济南,“要不是为了儿子,我恐怕一辈子也不会离开老家。”

临走时,村里人都跟李蓉说,多好呀,这下可以进城享福了。她一开始也想象着那些电视里能看到的高楼大厦和各种稀奇玩意儿,但很快,刚到大都市的新鲜劲儿就过去了,取而代之的是巨大的孤独感。城里的小区环境优美,周边设施也挺齐全,不过对李蓉来说,“坏处”也很明显:家家户户铁门紧闭,“看看别人关着大门,想去串门都不好意思”。即使在小区里遇到同龄人,她也选择擦肩而过。

儿子叮嘱她,不要和陌生人说话,独自带孙女在家有人叫门也坚决不要开。语言不通,李蓉很少出去和别人聊天,刚来的头一个星期,她出门的次数不超过5次,自己就在屋子里转转去,不知干些什么,熟悉的一切都变了样,让她焦虑不安。习惯了农村宽敞的院子,习惯一抬脚跨出家门就满眼都是熟人,现在窝在这个狭小的两居室里,怎么都觉得像钻进了牢笼,想出去透气,可是出了门确实不知道该上哪儿。

每到这时,李蓉总会想起老家的

好。在村子里有很多邻居,大家端着凳子到村口的路上一坐,一边做针线活,一边聊天,东家长西家短的,日子过得舒坦惬意。

突然被抛入城市,李蓉一切都要从头学起,出门要坐公交车,可她总是弄不清楚线路,就不敢出远门;走在街上,到处都差不多,她也摸不清方向,有次拐了几个弯儿,就不知道该怎么往回走,还是给儿子打电话,才引导着回到家。

所有城里人感觉稀松平常的事,李蓉都觉得陌生,每天都可能面临意想不到的情况。时间长了,李蓉愈加想念老家,况且还在老家的老伴儿也是她撇不下的牵挂。于是,只要孙女一睡着,她就要给老伴儿打个电话,问问身体怎么样了,吃饭了没有,家里是啥天气……电话拿起来个把小时也不愿放下。一辈子没怎么离开过老伴儿,这样的独身生活让她很不适应。她和家乡的亲朋好友也疏远了不少,有时好不容易通次电话,聊着聊着发觉居然没话说。

好几次,李蓉都萌生了回家的念头,但每每看到儿子、儿媳工作的忙碌和辛苦,她把到嘴边的话又咽了下去。后来实在太想家,儿子心里也不忍,就让她回去,换了丈母娘过来。但是回到家后,生活上倒是习惯了,可心里又老是想着小孙女,在老家待了几个月,便又回到了济南。一年来,这样折腾了两三次,以前从没出过远门的李蓉也变得对坐火车驾轻就熟,这样定期往返于老家和济南之间,生活得像候鸟一样,每一次都是放得下这头放不下那头。

眼看着在城里的生活绝非一朝一夕,李蓉也想融入城里,但院子里的邻居各有各的圈子,人家去跳舞,去逛郊游,那种生活方式和李蓉完全不同。隔壁的老人也会叫着她一起出去逛菜市场,去集市上买便宜货,但李蓉还是觉得城里的东西太贵、出门人太多,让她难以适应。

这些不适应、不习惯也让李蓉身上的毛病多起来,可是看病却成了她最头疼的事。儿子总是领她去大医院,但看一个腰腿疼,就要排队一上午,医生也就匆匆看几分钟,然后一堆检查,再加上药费,花费不小,没法报销,治疗效果好像也不是很明显。这让精打细算的她更怀念村里的老中医,几包草药,一年到头都花不了多少钱。

对于李蓉,最大的快乐来自孙女,眼看着宝贝儿一点点长大让李蓉在孤独同时又有了很多喜悦。宝贝儿会爬了、会站了、会走了、会叫奶奶了,孙女每长一点本事,她就感到莫大的幸福。李蓉盼着孙女快快长大,这样儿子儿媳和自己都会稍稍轻松一下。李蓉的儿子儿媳其实也像妈妈一样盼着,他们都盼着将来入托或上学后,妈妈能“解放”出来,他们可以带她好好享受下城市的生活,他们想,妈妈还这么年轻,她会融入这个城市的。

本期主打(上接B01版)

## 狂欢口号4 找个浪漫的邂逅 来告别单身

适用光棍类型:这种类型的光棍在某种程度上来说,可谓是占了光棍群体里面的绝大多数,号称积极脱光型。他们内心深处渴望结束单身生活,处于一直在寻觅,但一直和结束光棍身份有段距离的状态,恨不能今年的11月11日是自己这辈子过的最后一个光棍节。

狂欢样本:对于积极脱光型的男女光棍们来说,绝不能放过任何一个可以遇见另一半的机会,因此,11月11日的来袭,在他们眼里自然是脱光的大好时机。

“虽说一个人目前也挺好,但毕竟来自年龄、家庭、社会各个方面的压力还是不小,所以特希望能尽快脱光,朋友说正在张罗着专门为我们这些积极脱光的单身们搞一个自助party,说不定到时就能遇到你那个他(她)呢!”29岁的剩女小杨莞尔一笑说。

走在脱光路上的剩男剩女们,不妨借鉴一下,在这个光棍节制造点儿浪漫惊喜吧!从现在起,提早留意身边的一些聚会派对,最好主题明显是光光找棍棍的相亲式,如果实在没有合适的,自己策划一个也未尝不可,毕竟没有耕耘哪有收获,您说是不?

形式上,其实自助party既随意又容易出彩,地点选在家的话,经济实惠,备餐也相对较为简单。趁这个周末到超市去买些零食甜点,啤酒饮料,火腿香肠,蔬菜沙拉……色彩灯光上稍加装饰,粉紫等暖色调自然是最好不过了,背景音乐再配上一曲林志炫的《单身情歌》,小气氛一下子就烘托起来了。想要告别单身的光棍们,加油吧!

狂欢贴士:需要提醒广大积极脱光型光棍的是,在参加派对时除了精心装扮一番之外,一定要收起常年单身养成的小习气,遇到来电的可要果断出击哦!

有此一说

## “光棍节”的由来

关于光棍节的起源有很多种说法,被广为接受和认可的说法是它起源于南京高校的校园文化。据说,上世纪90年代初,在南京某高校的一个男生宿舍,由于整个寝室齐刷刷都是单身汉,每晚睡前都有一个“卧谈会”,而且有时,他们的会议主题都围绕着如何尽快找个女朋友,结束单身生活,所以谈着谈着就发出了将11月11日作为光棍节,组织一些活动的点子。从此,光棍节就逐渐在大学校园里生根发芽并且枝桠逐渐壮大。

如今,光棍节已经不再单纯是属于光棍们的节日,它的意义正在向各个领域扩散,越来越多的时尚一族选在光棍节这一天结婚,而且“双十一”这天也逐渐被商家们看好,演变为打折促销的大好时机。

