



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

## 板栗焖猪手

**原料:**猪手400克、板栗100克、一品鲜15克、老抽8克、排骨酱10克、麦芽糖10克、味精8克、三年花雕酒8克、葱姜各15克、桂皮3克、香叶3克、花生油15克、干辣椒5克、香葱5克。

**做法:**1、将猪手斩成块,余水洗净备用。  
2、锅内入花生油,煸香葱姜片、桂皮、香叶和排骨酱;烹花雕酒,加水1000克,调入一品鲜、老抽、麦芽糖,放入猪手,酱40分钟至软糯取出。  
3、另起锅将酱好的猪手倒入锅中加入板栗,烧入味,勾芡,盛入烧热的砂锅中,撒上香葱末即可。



### Tips

初冬季节宜食猪手,猪手性平,味甘咸,具有补虚弱、填肾精、健腰膝之功能;猪手富含胶原蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素A、B及钙、铁、磷等营养物质,尤其所含的胶原蛋白,可使皮肤柔软细腻,与富含不饱和脂肪酸的板栗搭配,可使两者营养互补,达到最佳效果。

## 大厨揭秘 之 料酒与黄酒并非等同

菜谱上有的配料写的是料酒,有的写的是黄酒,多数人会把它们等同起来,其实它们还是有所不同的。料酒是用黄酒做基酒,在黄酒里加入天然香辛料和盐经过调味制成的。用料酒烧菜的时候,酒中的酒精可以祛除食物的腥味和腥味,天然香辛料可以诱发菜肴的香味,增加鲜味;用黄酒做菜虽然也能去腥,但是没有料酒做出来的菜那么鲜香。

## 老有一乐

# 64岁的他还扛个相机满世界跑

文/片 任磊磊

有时间的时候没有钱,有钱的时候没时间,有时间又有钱的时候,身体又不行了。人就是在这种怪圈中颠沛流离,找不到通往梦想的航标。而64岁的济南人张作川却要跳出这个宿命,在退休前他就提前给自己做好了规划——带着相机去拍遍全国全世界。

2005年56岁的张作川尚未退休时就为将来的退休生活打好了谱。老伴曾提议他说:“你喜欢写字,退休后就练书法吧。”张作川天生有一股不服老的劲头:“练书法倒是不错,但是要老待在家里,我想扛着相机出去转转。”这时一台老式的海鸥牌胶卷相机映入老伴的眼帘。“对呀,年轻时就喜欢摄影,平时谁家有个喜事,单位有个活动,咱不都是摄影师嘛。”又能锻炼身体还能陶冶情操,老张的提得到了老伴的赞同。

退休后,张作川买了台D80的相机,他用这台相机去了全国很多地方,还去了趟俄罗斯。不过这次国外行让他很郁闷:拍出来的照片总是“跑焦”。“去俄罗斯的时候,遇到一位陪着婆婆出来玩的年轻漂亮女士,好看的人就出片子,我给她拍了很多照片。照片拍回来后,我发现照了几百张照片都模糊了,只选出20多张给人家发过去。”再后来人家再也没提过让他拍照的事。

这件事让张作川最终下定决心换相机。先是花16000元买了台D700,用了一段时间,又花18000元换成了D800,添置镜头的钱也不能少,最贵的镜头也花了18000元。前前后后加起来,张作川花在摄影器



材上的费用高达十几万。(连小编都不得不感叹,真是“老年土豪”啊!)退休一年后,张作川还做了一件事,为了方便去偏远的地方拍摄,他把自己多年的普通轿车换成了越野。已步入老年的老张出发时的范儿毫不逊于壮年小伙。

光有范儿显然是不行的,去野外摄影还要有股像年轻人一样能吃苦的劲头。在国内,他都是跟着摄影团体自驾到各地去拍片。他在同行的团里面,年龄算是大的,可是他从来没有要求过特殊待遇,和年轻的团友们同吃同住。出去摄影不同于旅游,要出好片,就要钻那些自然环境更差的地方。

在云南元阳哈尼梯田村寨,夕阳下,炊烟中,村寨如同仙境一般,张作川被深深吸引住了,为了等这张照片,他在取景地足足等了一个白天,最终在景色最美的一刻按下了快门。他用一种近乎教士般虔诚的心在对待摄影,每次拍照,都要比预定的时间提前到。比如,早上5点拍日出,他要4点就起床到拍摄地蹲点,只是为了抢到一个好的拍摄地点。很多年轻的摄影师都去抽烟聊天了,他仍然守着摄像机一刻都没有离开,等到团长招呼大家返回的时候,他的腿竟然站麻了都浑然不知。

最辛苦的还是随团去新疆和西藏拍摄。那里的条件非常差,住的房子都是木板房,

房门也关不上,得拿绳把门关上。行驶在路上的时候,到处是尘沙飞扬。原本全密封的车子里布满了沙子,他的鼻子和嘴里也都是沙子。但他全程都没有掉链子,一直跟着队伍行进在大漠孤烟的公路上,连年轻的团长都对他伸出大拇指。还有一次去四川的稻城亚丁,那里缺氧缺得厉害。去的时候,那里的旅馆没有单间只有通铺,因为缺氧严重,张作川无法完全躺下睡觉,只能倚着被褥,行李坐着睡。但第二天他依然抖擞起精神去拍片子。

几年的时间,老张从一个摄影菜鸟成了一个行家,他的视野也不再局限于国内,他的行程越走越远,在最近的几年里,张作川的足迹遍布了27个国家和地区。他自豪地说:“我的第一本护照都已经用完了。”拍摄回来的片子成了他的一种精神寄托。“我现在一半的时间在外面摄影,一半的时间在家里修整,过得非常充实。闲暇的时候,把自己拍摄的照片拿出来欣赏,那种满足感就别提了。”

这两天,老张又要跟随摄影团自驾去福建惠安县拍摄惠安女了。他说,在家稍一待久了就有要出发的冲动,他觉得,只要行动着,自己就一直是个年轻人。

## 那些破事都不是事

### 蛋清能除皮衣污垢

天冷了,许多人准备拿出皮衣穿上,这时才发现,咦,上面怎么还有污垢没除掉呢?又不能擦皮鞋油,那有什么除污垢妙法吗?有。

方法是:先将鸡蛋清或鸭蛋清搅拌均匀,然后用布蘸蛋清擦拭抹污垢处,污渍即可擦净,随后再用清洁柔软的布将蛋清擦净。若领口、袖口和前襟处有油垢擦不掉,可在油垢处滴几滴氨水和酒精配制的去油剂,再用布擦除。污渍擦净后还要上光,即用软布蘸鸡油或鸭油(不可用猪、牛、羊油)涂抹皮革服装,且要尽量涂薄涂匀,10分钟后擦净多余的鸡油或鸭油,皮革服装就会光亮如新了。

## 新鲜玩意儿

### 理工男钟表 您能读懂多少



这是来自国内设计品牌GEEKCOOK的创意数字时钟,上面的符号怕是只有理工男才能全部看懂。设计师创新地以不同的数学算式来代替时间数字,钟盘材质采用的是晨雾白亚克力,机芯部分为台湾“太阳牌”超静音扫描机芯。在理性思维中带有几分感性是这款时钟的最大特点。理工男不怎么会过硬的你能看懂几个,实在看不懂也没关系,用手指头点着数一数吧。

## 奇葩APP

### “快乐辣妈”让辣妈同盟遍天下



“快乐辣妈”是宝宝树育儿网旗下的手机社区,聚集了中国最多的上网妈妈。无论何时何地,这儿都活跃着真实妈妈与你交流分享。在不同话题的“帮”中,大家畅谈时尚美妆、瘦身健康、购物攻略、育儿经验、情感家庭、婆媳关系、早教方法……

## 本期主打 (上接B01版)

### 你该懂的

#### 燥热可能引发多种病症

供暖季以后,“暖气病”大家得注意了。如果门窗紧闭,空气流通不好,加上暖气、空调等取暖设施造成的室温过高又干燥,就可能让你的居室成为病菌滋生的“温床”,导致各种呼吸道疾病,当空气湿度低于40%的时候,就容易发生支气管炎、支气管哮喘等呼吸道疾病。并且,可能引起人体免疫功能和抵抗力下降,导致不同程度的内热外寒症状和有种种不适感,比如烦躁不安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、血压改变、尿量减少、软弱无力等等。

干燥更是皮肤健康的致命杀手,在皮肤水分含量偏低的情况下,一般表现为皮肤脱屑增多、手足皲裂、皮肤干裂;室内干燥则容易引发皮肤疾病,比如干皮症、冬季瘙痒症、干燥性唇炎、乏脂性湿疹等。

#### 你了解保湿护肤品吗

保湿护肤品是指能够增加表皮含水量,帮助皮肤屏障功能恢复,减轻皮肤干燥、脱屑,让粗糙的皮肤变得光滑、柔软的一类护肤品。保湿护肤品主要成分包括封包剂、湿润剂和润肤剂。根据来源不同,可将封包剂分为动物、植物和矿物质三类。动物类封包剂如羊毛脂、蜂蜡;植物类如可可油、巴西棕榈油;矿物质类包括石蜡油、凡士林等。此外,还有硬脂酸、磷脂、固醇等。

医学研究认为,保湿护肤品的配方非常重要,上述三种主要成分缺一不可。研究表明,保湿霜涂抹后吸入皮肤,随后被蒸发或随着皮肤与其他物质接触而脱落,8小时后只有50%左右残留在皮肤表面,因此保湿护肤品的临床效果是建立在每天重复使用的基础上。使用1次保湿护肤品不会有长期效果,但每天2次连续使用1周保湿护肤品,即使停止使用7天后仍有效果。长期坚持使用保湿护肤品对于恢复皮肤屏障功能,缓解皮肤干燥、脱屑和瘙痒等症非常有效。

## 后台有料

### 小美又失意一回

上周五的选委会,单身的“小美”王茂林迟到了。这位平时最积极最洒脱的白富美能迟到?于是大家决定小小惩罚她一下,把本期的《干燥供暖季,别让生活少了“暖意”》的题目交给她写——哈哈!这叫少数服从多数的民主。

就在大家纷纷猜测她干啥去了时,小美一脸苦大仇深地冲了进来。当听说自己要写这个题目时,小美瞬间石化:“怪不得刚才又没谈成,原来是因为领了这么个湿(失)意的题目。”…… (雒武)

### 辣妈过次光棍节

上期逸周末的主打稿是有关光棍节的,可编辑愣是把这题目派到了俺这80后“辣妈”的头上,有没有搞错啊?这是要考验俺的节奏吗?

可既然领了题目,就得对众光棍们负责不是?于是乎,采访写稿的那些天,为了找回光棍的感觉,重拾光棍岁月的沧桑蹉跎,俺把所有诸如《单身情歌》、《分手快乐》之类的歌全部翻出来,拖进试听列表里,每天循环播放,听得那叫一个声泪俱下,以至于老公一脸的百思不得其解,那潜台词摆明了就是:“小样儿,都是当妈的人了,矫情啥呢!”

好在这一曲曲的单身情歌总算让俺听出了感觉。稿子见报后,不少单身同事在办公室调侃着对号入座,看到他们嘴角微微上扬的一瞬间,幸福感也像糖块儿一样,甜蜜了这个本不属于俺的“光棍节”。 (王若松)

读者亲,逸周末的主创团队是不是很感?有“逸周末”相伴的日子,是不是您也有些有趣的小故事?写出来和读者们分享吧(邮箱 qiyizhoumo@163.com)。