



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

酸汤烩双鲜

原料:羊肉片300克、蛭子肉100克、鲜金针菇50克、木耳30克、小米椒10克、云南黄灯笼椒酱15克、味精8克、菜籽油100克、蒜片10克、高汤200克、家乐鸡汁15克。

做法:1、将蛭子入八成热水中焯烫

后,去壳洗净留肉备用;羊肉片用生粉上浆,入80度水中焯熟备用,将鲜金针菇焯好垫入汤盆中。

2、净锅入菜籽油烧至四成热煸香蒜片,下入黄灯笼椒酱煸至出香,入高汤烧沸调味,放入焯好的羊肉片与蛭子肉烧开放入汤盆中。

3、撒上小米椒,浇上热油即可。



Tips

羊肉一般用来涮食,用其与海鲜搭配不仅口味鲜美,且利于冬季食用。羊肉富含蛋白质和维生素B1、B2及钙、钾、铁等矿物质,还有增强消化酶的功效,保护胃壁、帮助消化及补肾壮阳作用,是绝佳的食疗保健品。

大厨揭秘 淡水鱼如何去除腥味

淡水鱼有腥味儿让许多人在家放弃做淡水鱼,其实这腥味儿不难去掉。其中,鲤鱼背上两边有两条白筋,这是制造特殊腥气的东西,宰杀时要抽掉,煮熟后就没有腥味了。一些鱼肚皮内部有产生腥味的黑膜,拾掇鱼时要将其去掉,在做鱼时再放点白酒(没白酒也可用料酒代替)和米醋就OK了。

不老人生

不化妆不出门 把自己化为一道风景

文/任磊磊

先别读文字,先看照片。也许你想不到,她,已经54岁;也许你更想不到,她的工作是做家政;而最让你难以想象的是,这个54岁女人的包里,放满了各式各样的化妆品,三支化妆笔,四只唇膏,一盒粉扑,一瓶香水,吸油纸,睫毛膏,眼线膏等,不会化妆的人绝对会被这些搞得晕头转向。而这张照片就是她上月刚拍的生活照,这就是生活中最本色的她——不化妆不出门的青岛姐任彩虹。

她说,自己从小就爱美,16岁就瞒着父亲偷穿高跟鞋;20岁第一次烫头排了三个小时也不嫌烦;如今已经54岁了,爱美的天性依旧。难怪邻居说,“这任彩虹啊就是王熙凤托生的,平常就是爱打扮,爱漂亮,哪像个54岁的人?”

事实还确实如此,任彩虹虽已年过半百,但打眼一看明眸皓齿,皮肤姣好,头发烫得一丝不苟,眉毛是时下流行的欧式挑眉。有时化淡妆,有时又烈焰红唇,穿着总是很得体,衣服都是时下流行的新款,连女儿有时都自叹弗如。她说她最看不惯的就是邋里邋遢出门不收拾的女人。“有些人居然能穿着秋裤出门!”这让任彩虹感觉很不能理解:“这对自己不重视,也是对别人的不尊重!”

张爱玲曾说过:对于不会说话的人,衣服是一种语言,是随身带着的袖珍戏剧。而任彩虹这样的新时代中年女性在用自身的努力去证明,爱美的人会用衣服说话,演出一场华丽的人生戏剧。

她自己说,因为爱打扮,生活也因此变得趣味横生。她的大姐大她几岁,但观念比较传统,还喜欢像“老妈子”一样念叨她“你

都什么年纪了,还化妆”。任彩虹一听这套就跟大姐斗嘴,两姐妹从小都斗嘴,这个话题已经成了两人见面的必修课。有一次两人同去朋友家吃饭,其他客人竟然误认为大姐是她的长辈,把大姐好一顿气。自此之后,大姐也开始学着化点淡妆,两姐妹在争辩中互相影响着。

说起自己小时候臭美的事儿,任彩虹就想笑。她说,上世纪七十年代中期,大家都穿大黄胶鞋,谁要是穿个高跟鞋就跟什么似的。那时候,16岁的任彩虹上班了,性格变得很叛逆。她一个月工资才几十块钱,她省下中午吃饭的钱,攒了好几个月,偷偷给自己买了双高跟鞋。买了又不敢在父亲面前穿,让母亲帮她瞒着。她把高跟鞋藏在厢房里,上班前偷偷去厢房换上,下班后再换回来。不过,藏了俩月还是被发现了,还挨了顿胖揍。

到了上世纪八十年代初,任彩虹20岁了,处在潮流前沿的青岛开始流行烫头发。这任彩虹可不能落下,她和邻居的一位女孩到沧口下街(今振华路一代)一家老理发店去烫头。那时候全青岛市都没有几家可烫头的理发店,烫这个头任彩虹排了三个小时的队。烫完后回家,又受到好一顿数落。父亲抄起家里的火钩子,扬言要把她的头发烙掉,嘴里还骂骂咧咧,“烫个羊屎蛋回来有什么好看的?”不过生气归生气,最后还是拗不过她。她就顶着这一头“羊屎蛋”,过了一个心满意足的新年。

时至今日,任彩虹仍然保留着烫头的习惯。“年轻的时候是爱臭美去烫头,现在

年纪大了,头发少了,烫头让头发显得蓬松,也好看。”随着年龄的增长,白发增多,染发也成了她的家常便饭,“我这样的头发,一两个月就要染一次,要不太显老了。”

很多人会说,像任彩虹这样花里胡哨的女人肯定很“不正经”。其实她是最普通的家庭妇女,有可爱的女儿和吵了一辈子的老公。因为没有正式工作,她经常帮别人做家政,但是只要是她工作过的家庭,都对她赞不绝口。“我干活非常好,又卖力。”有一次她给一户人家干活,那家的厨房脏得都快进不去人了,蟑螂遍地都是,遍满油污的厨房用具已看不出本来面目了。她用了整整两天的时间,把厨房打扫干净。“那人家里的小孙女回来的时候,看到厨房兴奋地说‘哇,我家换了新厨房了’。”任彩虹的这种特质就像爱美的天性一样,爱美没有国界,没有阶级,更加跟钱财无关。

真的,任彩虹有自己的爱美哲学:美的东西不一定伟大,伟大的东西总是美的。爱美的人,不一定想要创造伟大的事物,却可以用平凡的举动去影响自己和身边的人。对自己不讲究,对生活也只会将就,所以跟美好在一起,自己也会变得美好起来。

诊边事

外表年轻女性更健康

英国《每日邮报》报道,根据联合利华与荷兰莱顿大学医学中心(Leiden University Medical Centre)所做的一项新研究称,外表看起来年轻的女性,通常代表她们有更低的血压,出现心脏病或中风等心血管疾病的可能性大大降低,从而可以获得更长的寿命。

研究者招募了514名平均年龄为63岁的成年人作为测试对象。实验结果表明,患心血管类疾病风险最低的女性群体,外貌普遍看起来比高风险群体年轻两年以上。

另外,男性外貌与寿命也存在一定关联性,尽管没有女性那么明显。科研人员发现,来自长寿家庭的男性,与来自平均期望寿命家族的同龄人相比,外表看起来年轻大约1.4年。

无论受测者的性别是男是女,长寿群体的普遍特征还有:上臂的皮肤起皱现象少于同龄人。据该研究团队称,这是人类历史上第一次证实人的寿命与皮肤年龄有直接关系。

新鲜玩意儿

单反迷的杯子 雷到你了吗



常言说“摄影穷三代,单反毁一生”,但这些并不阻碍单反迷的脚步。作为一个骨灰级的单反迷,单反对他们来说只是摄影吗?不!单反更是他们的生命!水是生命之源,所以单反迷要用单反镜头来喝水!哈哈,这款100%超仿真镜头杯毫无破绽,以1:1的比例制成,包括光圈等各个细节都一模一样!

奇葩 APP

咱家“省小妹” 帮你过日子



这个月你的钱又花超了没?你的省钱攻略是不是起作用了?以后不用扒拉你的小账本了,这里有先进武器——“省小妹”。作为一款80后、90后美眉服务的闺蜜型手机软件,提供目前最萌最便捷的记账功能,让美眉们的钱花得心里有数,花得心安理得;同时,该软件还发布优选的省钱心得和小贴士,为美眉们提供最省心的花钱资讯;再辅以最可爱、萌萌无限的卡通形象,切实做到省钱,省心就找“省小妹”。

本期主打 (上接 B01 版)

餐后篇

身上火锅味难去掉?柠檬是“良药”

吃完火锅,嘴巴里,衣服上都是浓浓的火锅味,对于接下来还有应酬的你不是很痛苦呢?很多人选择在吃火锅时喝一罐某凉茶饮料,但是不是真的能泻火和去异味却未可知。吃完后,你又会否会在身上喷洒一点香水用以遮盖味道呢?没想到适得其反,反而更加难闻。

吃完火锅后,有不少去除异味的良好饮品呢。首先就是最常见的茶叶,茶叶本身就具有清香宜神的味道,而且茶叶中含有丰富的有助于消化的物质,饭后咀嚼茶叶可去除口腔异味。慢慢咀嚼,让茶叶的味道在嘴里维持久一点。如果身边没有茶叶,可以喝一杯

加热的牛奶,牛奶中的蛋白质可以消除口中异味;吃几片柚子或者大枣,喝点柠檬水、咖啡、醋,同样有去除口腔异味的功效。

嘴巴清爽了,可身上还是有异味,那该怎么办呢?现在有一些大饭店在食客吃饭前,会给食客戴上防护套,用来阻隔火锅的气味,这在一定程度上减少了火锅异味。不过火锅味穿透力还是很强的,时间久了还是会渗透进衣服里,尤其是冬季的厚衣服,不能经常清洗。可谓一次火锅,半月味啊!没关系,柠檬是很好的除味佳品。

回家后,找一个喷壶,灌入清水,在清水里滴一两滴柠檬汁,摇匀后喷在衣服的外面。喷完以后把衣服悬挂起来,挂在通风好的地方,第二天早上起床后,你的衣服又变得气味清新,没有了异味。有了这个办法“妈妈再也不用担心我吃火锅”。

后台有料

吃货的辩解

上回说到小美(王茂林)因得了“湿(失)意”的题目而不开心,本期的题目就没好意思再派给她,而给了另一个主要撰稿人小哥(青岛“银”任磊磊),小哥开始还想推托一下,一看是个有关火锅的题目立马乐了。得到题目他周末就去体验了,且一体验就是好几趟。深夜编辑向他催稿,电话里只听他打着一串串响嘴,然后含混不清地说:“才开吃,才开吃,不着急,不着急。”周三小哥终于交稿了,“这次我真是吃……不是吃,是弄明白了,咋吃这里面还真有不少道道。”编辑只见小哥嘴上满是泡,问道:“是不是这两天吃得太多了?”小哥答道:“哪里哪里,这火都是你催稿子催的。”

哼,纯粹吃货的辩解,鬼才信呢!(雒武)