



# 自制西餐也不难

●**鸡尾咖啡**:将鸡蛋打碎后搅拌成蛋糊,同时混入牛奶中,并将其煮沸,待蛋花消失在牛奶中,奶味稠厚,再加入速溶咖啡,搅拌均匀,放入冰箱冷却即成。饮之香味浓郁,令人忆及鸡尾酒,我将这不含酒精的花色咖啡饮品,赐之以佳名“鸡尾咖啡”。有亲朋好友来访,斟上一杯,皆称赞其味道确实不错。

●**酸牛奶拌生菜**:生菜500克,摘洗控水后切成粉丝粗细或小块置凉盘中,将酸牛奶一袋倒入碗中,加盐、白胡椒粉、15克色拉油、15克糖,轻轻搅拌均匀,倒入盛有

生菜盐内,食时拌匀即可。特点:酸甜适口,鲜嫩、清香、爽口。

●**醋油芥末拌生菜**:生菜250克摘洗控水后切成方块,置凉盘中,将一个熟鸡蛋黄搓成细泥置碗中,将白醋5克、芥末酱3克、糖5克、色拉油10克、精盐、白胡椒粉少许,用冷开水淋匀后,浇入盛有生菜盐内,食时拌匀即可。特点:吃口鲜嫩清香,色泽靓丽悦目。

生菜除了凉拌,还可炒食或作西餐汤。炒时最好用动物油,以补充其少油脂的缺陷;由于生菜略有微苦,通常加适量糖来调剂口

味;而制西餐汤时,率先最好将生菜用开水焯一下,既去掉部分苦味,又保护其碧绿鲜嫩色泽;还可佐以海米类海鲜品,使汤更添鲜美。

●**奶香蛋酥豆**:我从应聘在我们公司的一位西班牙技师那儿学到的一款西式菜,不过稍稍作了些改良,我是用毛豆替代芸豆来做的。将800克毛豆洗净后,放在锅内用沸水焯熟后捞出沥干,一次放足适量的盐拌匀腌渍;把白脱油加热融化,与两只鸡蛋的蛋黄、125克面粉和50克水一起搅拌均匀,

调制成厚糊,不可有面粉粒子(会影响口感);同时为了保持酥香,制糊一定要用精白面粉。接着把毛豆仁放入糊内拌匀;锅内放食油500克(实耗75克左右)烧至六成热时,把经蛋糊拌匀的毛豆仁用小汤匙做成如杨梅大小形状,放入锅内炸至外皮金黄色捞出、装盆,这里需要注意的是在炸时油温不宜过高、防焦。此道菜色泽金黄、口味咸鲜,酥香可口,奶香回味悠长醇厚,夏令时节,用它来作佐啤酒的佳肴,十分爽口。

沈维镇



## 家庭养花

### 旧花盆用前须处理

如今家庭养花十分时行,不少人利用自家阳台或花架种花栽草,既美化家庭又陶冶情操。

但种花栽草使用过的旧花盆,不光透气排气性能减弱,而且往往盆上常有虫卵、细菌,如果不采取措施而继续使用,将会影响到花卉的正常生长。因此,在重新使用旧花盆时,往往要作一番必要的处理,具体的方法是:

将就花盆浸在清水中刷洗干净。然后把经过刷洗的旧花盆浸泡在1%的甲醛溶液中约10分钟,捞

出来后,放在通风的地方晾干,就可以继续使用了。实践证明,通过上述方法进行处理过的旧花盆,透气排水性能得到大大改善,而且消灭了附在盆内的细菌虫卵后,因此可以确保在一段时间内,很少有病虫害发生。

旧花盆在用前进行一番处理,虽然费时费事,但为了日后花卉的正常生长,还是很值得在换盆之前作如此这般未雨绸缪的旧盆处理的。

赵学楠



## 能做善吃

### 草莓的妙吃

仲春时节,草莓大量上市,售价也相对便宜,不妨做成其他制品贮藏,这里向您介绍几款草莓的吃法和制法,有兴趣者不妨一试。

●**草莓果酱**:500克草莓去蒂洗净后,捞起倒入锅内,加水至浸没锅中草莓为度,用文火煮沸,再加入100克白糖,用锅铲边铲边捣成糊状。冷却后即可装入大口瓶内,平时可以用来嵌面包、蘸馒头,也可冲成饮料冰镇后吃。

●**草莓果汁**:1000克草莓去蒂洗净后,用冷开水浸三五分钟后捞起,

放在绞果汁机里绞成果汁,另用甘蔗削皮去节,切成一小段一小段(约500克)也绞成汁,各用纱布去除渣滓,即混合成草莓果汁。平时可贮放在冰箱里,随时取用。

●**草莓果冻**:鲜草莓若干去蒂洗净后,浸入冷开水三五分钟后捞起,然后用嗜喱粉、琼脂,做冷糖果冻时,将整只的草莓加入,将草莓尖的一边朝上,放入冰箱冷冻后取出,“白玉镶嵌一点红”,十分诱人耐看。若添入草莓果汁,味道就更好了。

肖依



## 养生一得

### 脚底按摩保健康

我曾患有心脏早搏和神经衰弱症,晚上睡眠不佳,第二天精神萎靡不振,还自感双腿酸软。

前年,妻子给我买了一只脚底按摩器,并要求我每天定时进行脚底按摩,我只得服从“命令”,每天早上静坐在椅子上,尽量全身放松,双脚在滚动辊上不停的按摩,每次约15分钟,当感到脚底发热,甚至全身微微渗汗时,然后喝上300毫升温水。以便于排出体内有害的尿酸晶粒和嘌呤类物质,防止发生痛风

病症。

由于脚离心脏最远,血液回流相对缓慢,故新陈代谢所产生的有害尿酸微粒和嘌呤类物质在此滞留最多。两年多来,我坚持每天脚底按摩,有效地促进了气血流畅,从而调动和增强了器官自身的抗病潜能。如今我心脏早搏明显减少了,夜间失眠的现象消失了,不时发生的痛风现象也少多了,双腿酸软无力的症状也有所缓解,平日里,人也变得精神多了。

侯惜勇



### 动动手指消疲劳

做文字工作的,由于长时间伏案书写、打键盘,手酸眼花体疲,这时你不妨做做手指保健操,其消除疲劳的作用颇显效果。

手指保健操的具体做法是:1.双手攥拳,然后松开,反复做10至15次。2.模仿弹奏钢琴的动作,约半分钟。3.用手指在凳子上、墙上作打击动作约1分钟,再重复第二式的动作。4.双手抬至胸前,轻轻甩动10次左右,之后将手握紧,再伸手,重

复3至5次。6.用力将手水平向前伸直,掌心向前、做用手掌向前摸墙壁状,待无力时将手臂放下,重复3次后休息片刻,再续做3次。7.双手手指交叉相握,手腕用力向下拉。8.将小球握在手中,用力握,同时呼气,然后再深深的吸气,并将手张开。9.将两个小球握在手中,使其左右交换位置不住转动。10.如此做了一遍以后,可继续上面的序列,再次进行第二次手指保健操。

沈蕴新



### 望闻问切识蜂胶

据媒体曝光“蜂胶产品多掺入树脂”,掺入树脂的蜂胶产品,里面含有的重金属成为如铝、汞超标,靠身体的新陈代谢排也排不出去,食用时间长了会对身体产生伤害。

其实,真蜂胶和假蜂胶的区别首先要看“色”,真蜂胶一般呈黄褐色、棕褐色或灰褐色,色过于浅,是蜂蜡量过高,色过深是重金属污染所致,以黄褐色为好蜂胶。“假蜂胶一般呈现黑颜色。”

其次要闻一闻是否有“香气”。真蜂胶具有特别的芳香气味,能使人镇定安神。而假蜂胶则产生一种刺鼻的气味。

在“味觉”方面,真蜂胶味道微苦,麻木辛辣,有刺舌感。假蜂胶则

没有这种感觉。

此外,在常温下,蜂胶硬脆易粉碎,手握可变柔软,能拉出长丝者佳;在0℃以下蜂胶可粉碎成粉末状,在36℃蜂胶可软化,在65℃时会变黏的流体。

当然,这些辨别的方法只适用于原胶,对于市民购买的蜂胶产品就难以用这些方法辨别了。在选择蜂胶产品时要认清卫生部门颁发的保健品批文,产品的包装或者标签上方必须有一个特殊的“蓝帽子”标志,“蓝帽子”下面有保健食品四字。现在蜂胶只能作为保健品,不能作为食品销售,所以没有保健品的批文和“蓝帽子”标志的,都是假的保健品。

赵静



### 吃在当下

#### 当季时令蔬菜

●**枸杞头**:枸杞头是枸杞的嫩芽。有滋补肝肾、益精明目的药效。将枸杞头与竹笋丝一起用油煸炒,是一道滋肾养目的好药膳。

●**豌豆苗**:四月春暖,此时的豆苗,吃口鲜嫩且富营养。豆苗可用熟油煸炒,也可与牛肉片一起煸炒,吃口十分清爽糯滑。

●**莼菜**:清明前后,江浙一带水乡河湖生长的莼菜陆续开始上市。莼菜滑嫩味鲜可口且富有营养。将莼菜与竹笋丝、猪肉片或火腿丁、蘑菇或者香菇丁配位,下油

锅煸炒,再用水淀粉勾薄芡煲成的莼菜羹,是上品的美味佳肴。

●**水芹菜**:水芹菜野生的是长在河边,水滩、沟渠边湿地的植物。它不同与旱芹那样有浓烈的药味道且吃口软糯营养好。将它用淡盐花稍腌片刻,洗净后剁成细末,加入到煮熟的米饭中,用熟猪油一起翻炒拌匀,就成了美味可口的水芹炒饭。此外,水芹还可与肉丝、笋丝一起炒,常吃能降血压,利排尿。

李爱娟



## 教您一招

西装领带一般是从纯真丝或人造真丝交织丝绸为面料,领带的正确使用和保护,将直接影响到领带的使用寿命及外观。

丝绸领带装饰性强,为保护其鲜艳的色彩,一般不宜洗涤。佩戴时手指要清洁,最好根据西装和衬衫的颜色多备几条领带,以便经常调换使用。领带用后,不要随意乱放,可把领带拦腰垂挂于衣架中,以保持平挺,也不要折叠,以免起皱留痕,影响外

## 领带使用有诀窍

观挺括。任何质地的领带都只能干洗,不能水洗。因为领带的面、里都不一样,下水后会因褪色和缩水,而失去原有的花色光泽和挺括,从而使整条领带变形。领带也不宜在阳光下曝晒,否则会造成丝质泛黄,影响美观。如果长期不用,在存放前最好将领带熨烫一次,以达到杀虫灭菌、去潮的目的,存放领带要保持干燥,不可用防霉品防蛀。存放时将熨烫好的领带拦腰平折,套上专放领带的尼龙袋平

放在箱柜或纸匣里。

干洗领带要注意方法,轻度的污渍可用药棉蘸酒精污渍处顺着织物的势流轻轻揩拭,然后喷一些水,垫好衬布熨烫,熨烫的温度应根据织物的不同而掌握。纯真丝为120℃,混纺交织丝绸为130℃左右。丝绸领带如果烫黄了,可用少许苏打粉掺水调成糊状涂在焦痕处,待水蒸发后,再垫湿布熨烫,焦黄斑即可消除。

许稼礼



## 防霉有招

### 衣物防霉渍有四法

梅雨季节将至,要经常检查衣物,如发现霉渍,这里向您介绍四种防霉方法。

一、梅雨季节洗好的衣服往往不易晒干,常常有一般难闻的霉味,但若将衣服放在加有少量醋和牛奶的水中再洗一遍,便能除去霉味。您收藏的衣服或床单如有发黄的痕迹,可涂抹些牛奶,放到太阳下晒几个小时,再用通常的方法洗一遍就行了。

二、如果呢绒织物上有了霉渍,须先将其挂在阴凉通风处晾干,再用棉花蘸少量的汽油在霉渍处反复擦拭即可。

三、新长出来的霉斑,得先用刷子刷,再用酒精清除。陈旧霉斑需涂上氨水,放置一会儿,再涂高锰酸钾溶液,最后用亚硫酸氢钠溶液浸湿并用水冲洗,但需要防止霉斑的扩散。

四、皮件(皮衣、皮帽、皮手套等)上发现有霉渍,不宜用湿布擦,最好是晒干(或烘干)后把霉斑刷掉。为了防霉,可配制一些药剂,成分是对硝基酚(可在化工产品商店买到)3份、肥皂10份、水100份,溶解后涂在皮件上,晾干即可。

薛筱礼



## 善意提醒

### 家用电器之忌

●**电视机**:忌最强磁场干扰,以免导致色彩紊乱。

●**收录机**:忌磁主导轴,以免产生颤音。

●**计算器**:忌挤压,以免损伤液晶。

●**电冰箱**:忌倾斜,以免压缩机中弹簧脱钩。

●**洗衣机**:忌倒进开水,以免塑料箱和塑料组件变形。

●**电风扇**:忌撞叶片,以免运转不平衡,导致风量小,噪音大。

●**电饭锅**:忌煮酸、碱食物,以免腐蚀金属容器。

●**电热毯**:忌猛烈折叠,以免折断电热丝。

郑冕



## 人体奥秘

水土不服是初到异乡的人常遇到的情况,比如食欲减退、恶心、腹泻、失眠、乏力等。人们常常用“换水土”来加以解释这现象。

实际上,这些不适感的产生的确与水土不同有一定的关系。微生物的失调可能为其中的很多症状负责。离开故土来到新地方的人膳食结构不可避免地要发生变化,这样的变化同样会体现在肠道的微生物环境中。在人体肠道中,生活着种类繁多、数目惊人的肠道菌群。它们

## “水土不服”有科学依据

在维持人体正常消化吸收功能方面扮演着极其重要的角色。这些微生物的组成及相对比例是在长期的生活中逐渐形成的。

此前有所研究显示,习惯低纤维饮食的人,他们的肠道菌群中,厌氧细菌多,需氧细菌少;嗜好高纤维饮食的人情况则恰好相反。研究发现,在一些日本人的肠道中,含有一些能分泌特定酶类的细菌,这些酶能够消化海藻中特有的含硫碳水化合物,而在受试的美国人体内没有

发现这种酶。这意味着前者能够消化吸收这些碳水化合物,后者却不具备这种能力。研究认为,日本人的日常饮食中,每天要摄入14克的海藻,这给肠道细菌造成更大的选择压力,使其保留了消化海藻的基因。

另外,除了生理因素之外,精神因素也不容忽视。语言、习俗、人际关系以及生活条件的改变需要一段适应的时间。这会在精神情绪等层面产生影响,使人出现失眠、乏力等症状。

何连姣