

家
庭

鸭,补虚、除热、调和脏腑,通利水道,因此入秋以后,天气转凉,最时行食鸭,鸭肉肥厚醇香,可配合其他食材,制作出味道美味佳肴,大快朵颐。

●**芹菜海带拌鸭丝**:芹菜、海带洗净后入沸水焯熟,切成丝;鸭肉用盐腌1小时,取出后加料酒,上笼蒸熟,取出撕成细丝,三丝同放盘中,调入盐、糖、香油、味精、宴会酱油,拌匀即成。

●**橘皮扒鸭条**:橘皮加水煎两次取浓汁备用;鸭肉切条;炒锅放油烧热,下葱、姜、大料煸炒,烹

金秋吃鸭最时兴

入料酒,加高汤、酱油、白糖煮沸片刻,去调料;放入鸭肉条,微火焖透;移旺火上加味精;再将湿淀粉用桔皮浓汁调匀后徐徐淋入,推匀,淋香油、撒葱花出锅。

●**丁香卤鸭**:鸭子一只宰杀清洗干净;丁香、肉桂、草蔻(中药店有售)各5克共煎水两次,每次20分钟,共取液汁3000毫升;将鸭和煎出的汁同入锅,加拍松的葱姜块,用旺火烧沸后改用文火煮至六成熟捞出晾凉,再将鸭子入卤汤锅用文火卤熟捞出;卤汤锅再加适量冰糖烊化后加盐、味精,下入鸭子,

边翻动鸭、边向鸭上浇淋卤汁,至鸭身色红亮捞出,淋香油即可食。

●**荷叶鸭子**:将鸭肉切块,剁碎大料,与糯米一同炒熟后研成糯米粉;将酱油、料酒、味精、葱末、姜末、胡椒粉等调入拌匀;荷叶洗净后切成四块,将浸好的鸭肉放入,用荷叶包好放入盘中,旺火蒸2小时即成。

●**清汤芙蓉鸭**:将熟鸭脯肉切成一寸长的丝;熟火腿切小片。桂鱼肉剁成茸放碗中,加鸡蛋清2个、料酒拌匀,再加精盐、味精搅匀,再入鸭肉丝拌匀后团成圆球,放入抹熟猪油的盘中上笼蒸6分钟至熟取

出;将鸡蛋清2个放入盘中,打成泡沫状蛋液,将火腿片、香菇丝、香菜叶摆到上面,然后将蛋液滑放到鸭丝圆球上,上笼用小火蒸3分钟取出,放入汤盆中;炒锅置旺火上,加入鸭清汤,调入料酒、盐、味精烧沸,撇去浮沫起锅,淋上熟油即成。

●**莲藕鸭块**:莲藕洗净去皮切块;鸭肉洗净切块;锅置火上,加食用油烧热,下葱、姜爆香,入藕及鸭块略炒,加黄酒及少许水炒匀、烧沸;改用文火焖至烂熟,调入盐、白糖、味精炒匀盛盘。健脾补心,利水消肿。
应爱娣

敬老爱老

面对面和老人说话

老人上了年纪,听力会下降,因此和儿女说话时经常会出现沟通不畅的问题。为此,子女在和父母沟通时,除了要有更大的耐心之外,还要注意以下几点。

1. 尽可能正面对着父母说话,并和父母位于相同的高度。
2. 说话时,不要同时吃东西或抽烟,这样能使表达更清楚。
3. 尽量减少背景噪音的干扰,和父母谈话时,把收音机或电视音量关小一点。
4. 说话时,手部动作不要遮到嘴巴。
5. 不要对着父母大吼大叫,或表现出一副不耐烦的样子。

6. 可以安排父母坐在比较容易看清所有人面孔的位置,这样有助于他们理解对话的内容。
7. 避免忽然转换话题,或一些跳跃式的插话,老人常要从对话的上下文来了解内容。
8. 讲话速度不要太快,以免老人听不清。
9. 如果你试过所有的方法,老人还是听不清楚,可以换一个对方比较熟悉的声音来帮你传达语意。
10. 随手携带笔和便条纸,必要时可以用书写来沟通,以避免在老人还一脸狐疑时,转头便离去。

戴琳琳

教你一招

“三招”翻新邮票

1. 邮票出现黄斑,可在热牛奶中加入一勺精盐,待牛奶凉透后,将邮票放入其中浸润,但不要让邮票浮起来。一两个小时取出邮票,用软布轻轻擦拭,再用清水冲洗干净,放在阴凉处慢慢晾干。
2. 把有污垢的邮票浸在显影液中,5分钟后用清水漂洗干净,再将邮票放入吸水性较强的新闻纸中,过一两天后取出就翻新了。
3. 邮票上如有少许油渍时,可用棉花棒蘸些许汽油或酒精轻轻擦拭,再夹入吸水性好的纸张中吸去多余水分即可。
刘涛

不妨试试

自酿西瓜葡萄酒

入秋后,市场上尚有西瓜出售,而葡萄也多起来了,不妨将两者融合,自酿西瓜葡萄酒。

具体做法:1. 将西瓜蒂部切下一块当盖子,挖出上面一些西瓜,留出一点空间。2. 取10颗左右葡萄,去籽捣烂后放入西瓜中。3. 盖上盖子,切口处可用保鲜膜进行密封。4. 把西瓜竖直放在阴凉处,让其自然发酵。约一周后,西瓜里就充满了西瓜与葡萄的混合果汁,口感颇佳又不醉人,全家人都能喝。
肖俊

健身一得

俗话说:“病人腰痛,医生头痛”,我因在一次工作中闪失了腰,加上经常从事弯腰作业,引起腰部肌肉劳损痉挛,所以一天工作下来,常常腰也直不起来。对于我这样的毛病,医生也没有更好的办法,只是给我配些药,关照我适当休息。可我的工作能让我休息得了吗?出于无奈,我只能依靠经常活动腰部,进行柔韧性锻炼,减轻腰部肌肉韧带的疲劳。在不知不觉中,我自成体系,慢慢摸索出一套对付腰肌劳损、治腰痛病的活动操,我把它称之为:“腰部活动操”,具体的做法如下:

1. 站立,左脚向左跨一步。直

食话食说

金秋时分,稻熟蟹壮,想那《红楼梦》里黛玉的那两句诗:“蟹封嫩玉双双满,壳凸红脂块块香”。把蟹的色香味都呈现得淋漓尽致。怎不令人垂涎欲滴。通常烹螃蟹是将蟹的蟹脚捆扎起来,脐向下放笼里清蒸,其实蟹的吃法还有很多,这里向您介绍几款别样风味的蟹馐,假日里与家人一起食蟹,不妨换换吃法,在一饱口腹之欲的同时,还别有一番情趣。

一、**菊香醉蟹**:用稀释的淡酒加花椒、盐、糖、葱姜和新鲜菊花叶掺水调匀,装入一容器里,然后将

自编腰部活动操

膝,有节奏地做体前屈再直起的运动,双手下垂碰地。

2. 站立,左脚向左跨步。有节奏地做左右转体运动。双臂同时向左右摆振以增大左右转体的力量和幅度。

3. 预备姿势同上,双手叉腰,以髋为轴,做腰部左右旋转运动。

4. 交叉步走,按步子的节奏左右摆动两臂,摆臂时,一臂屈肘拍肩,另一臂屈肘拍背。

5. 两腿交叉做退步走,两臂同时向左右摆振以使腰部转动的力量更大。以上5个动作,我每个动作均连续做二到三分钟。每次做完动作后,还到单杠,吊环或家中门

框上做悬垂摆动(老年人因手臂无力,做悬垂时,可用脚尖点地作支撑),效果往往会更加好。

由于这套“腰部活动操”不受时间、地点的限制,只要有空,就可见缝插针、随处进行,因此哪怕外面下雨,你也可以在室内进行,天天坚持不懈,在经过将近一年半的锻炼,我的腰部疼痛得到了有效的控制。如今即使平时工作再忙、再累,也没有直不起腰来的感觉了,而腰部转动也显得应付裕如,不再有生硬僵化的感觉。我深知,这是自己坚持做腰部活动操给我带来的“甜果”。

何再云

持螯赏菊品蟹馐

活蟹浸入其中,使蟹至醉,然后取出上笼蒸熟。食时不仅有一股浓浓的菊叶清香味,而且肉质更加鲜嫩醇香可口。

二、**芙蓉蟹盅**:将蟹煮熟后剔出蟹肉、蟹黄,加入鸡蛋清和少量熟火腿末,拌和后重新装入蟹壳之中,下面用几片洗过的新鲜菊花叶垫底,上笼蒸熟。此时蟹壳内蟹肉红白相间,犹如芙蓉花开,绿叶衬托,鲜艳夺目,美不胜收;食时齿颊菊香,真有东坡老人“半壳含黄宜点酒,两螯斫雪劝加餐”的浓浓意境。
马利平

三、**鲜奶蟹肉**:将蟹煮熟后剔出肉,鲜蘑菇切片,熟火腿肉切末;将鸡蛋清加牛奶搅散后,放蟹肉、鲜蘑菇片、盐、味精、胡椒粉、水淀粉、用筷子调匀;用花生油把排米粉炸熟,放在盘中;锅烧热,放猪油,稍热时,把兑好的浆下入,用铲子轻轻地推动,牛奶由稀变稠,即熟透,可盛入炸好的排米粉上,撒上熟火腿末,顶上可加几枚樱桃番茄点缀,并用香菜镶边。此蟹馐有中西餐合璧之妙处,且鲜嫩不腻、爽滑可口。
马利平

时令美食

入秋萝卜最养人

入秋之后,萝卜开始大量上市。故而有“入秋萝卜小人参,滋补治病最养人”之说。

萝卜品种繁多,有白皮、红皮、青皮红心,以及长形、圆形等。生吃脆嫩爽口如梨;又可做菜肴,无论生拌熟炒,烧汤煮粥,都是十分美味可口。将萝卜洗净去皮,切成细丝,用食盐稍腌片刻,捏去苦水,加葱花、白糖、然后将油锅烧热,将热油浇入,爱吃辣油,可酌加辣椒丝翻调拌

匀就成了一道清香可口、脆嫩滑爽的葱油拌萝卜丝。用萝卜、羊肉、先煮烂,再加陈皮、生姜、少量胡椒、葱白,用温火炖,即成了一道美味可口、补肾益气、散寒壮阳、滋养增食的药膳佳肴。由于萝卜能去油,将它和红烧肉一起烧,或肉一起焗,既能解油腻过重,又助消化,顺气消食,清理肠胃,这就是萝卜“生可升清、熟能降浊”的特点,为其他蔬菜所望尘莫及之处。
丁惠珍

自制自乐

自制辣椒油

爱吃辣的家庭,不妨利用时下辣椒开始大量上市有利时机,制作辣椒油以便不时需要。

辣椒油是一种芳香独特的调味品,它不仅能解腻除腥,而且能刺激胃酸分泌,增进食欲和帮助消化,而辣椒油的制作方法也并不复杂,这里向你作一番介绍。

取来红辣椒50克,切成细丝,洗后捞出并沥干水分。将200克食用油倒入铁锅中,置于旺火上烧热,待

药膳食补

风靡海外的肉骨茶

说到肉骨茶,就想到马来西亚。据当地的老华侨介绍,他们的祖辈当年远涉重洋来到马来西亚半岛的巴生河谷,从事采挖锡(锡矿物),为了保持长时间的体力和防御暴雨,创造出了既抗风湿又耐饥饿的“肉骨茶”。

肉骨茶的制作,以新鲜排骨和腿肉为主要原料,佐以当归、玉竹、党参、枸杞子等中药材,放在大锅中用文火慢慢炖烧,并至汁浓、肉酥、香气四溢。因此,它常以瓦煲为容器,煲上桌前加入香菇、蘑菇、蒜头、绿叶菜,用微火再稍稍一煨,撒上胡椒粉即可品尝。如果你在马来西亚当地餐食,煲里的内容还要丰富点,如增加点猪肚、小肠、凤爪、鱼丸等入煲。
朱稼津

用种子繁殖花木

用种子繁殖花木,先要了解一些花木的基本知识,读一本《园林花卉》,能大致了解收种、移植、播种的节令和繁殖环境条件。

草花要及时采收,且要挑选那些籽粒饱满丰盈的种子收下来再晒干,然后放在通风处,以防止其霉变,在农村更要防止有老鼠啃食。待等第二年下种时,首先把盆土翻松打碎,再拌入一些捏碎的颗粒肥料混合,然后均匀地把种子播撒在土壤,再薄薄地覆盖上一层土,浇足

水。一些木本植物,像腊梅、紫藤的蒴果,外面有硬壳,硬壳里面还有一层厚厚的果皮,因此,在播种之前的一星期,得用温水浸润,并放在阳光下用光照促其催芽,待胚芽萌动后,再将胚芽小心的轻轻移入事先预留的坑中,覆盖好泥土后轻压一下。此后,见土稍干,就喷些水,保持其盆土湿润,刚移入盆中时,适当接受散射阳光,避免强烈阳光直射,慢慢的幼苗服盆成活后,就可以正常接受阳光雨露了。

在一般情况下,草花在10天半月内就会萌芽,而樟、冬青、腊梅、紫藤等木本植物种子的萌芽,往往要在一两个月左右,出苗半个月后,可施一次淡肥以补充其营养不足助其成长。而草花通常在长到4至6片真叶时,要适当进行一次间苗,剔除长势瘦弱的幼苗,让其密度降低,壮苗能更好成长。然后就可以移栽、分盆了;木本植物长至50厘米左右时,也可移栽到地上或分盆栽种培育了。
杨玉红