

家
庭
菜

巧心构思制菜谱

● **白玉镶金盘**:冬瓜去皮除瓤籽,切成直径5厘米,厚3厘米的圆环,并浸泡在盐开水中至5分钟;将虾仁捣烂成虾胶;冬瓜环取出后,平放盆中,环中分别塞入一只蛋黄,用虾胶填满环中部位后上锅蒸熟。用香菜放在已蒸熟的冬瓜环旁作装饰,再用蚝油、糖和盐、味精勾芡后浇在冬瓜环上即可。

● **双色鸳鸯鳊鱼**:将鳊鱼剖杀洗净后劈成两大片后打花刀,用盐、味精、料酒、葱姜末腌渍一刻钟;将蛋清打成雪花状高丽糊,加入水淀粉、干面粉搅拌均匀;分别用番茄酱加白糖、鸡汤加牛奶兑成汁;将两块鳊鱼片滚上干面粉,再滚高丽糊,下温油中炸熟后盛入鱼盘中;分别把兑成的两种汁淋在每

块鱼片上,用香菜镶边即成。

● **凉拌三丝**:海蜇洗净后切成丝;白萝卜洗净后刨成丝,并用淡盐腌渍片刻后取出待用;美芹洗净后切成段,再切成丝,在沸水锅中焯一下捞起;将这“三丝”装盆,用酱油、麻油或熟油、盐、糖、醋、味精一起拌匀即可上桌。爱吃辣的还可酌加火锅调料,味道更入口。

● **麻酱双皮奶**:鸡蛋打成蛋液加牛奶,入油锅边摊成一张张面饼做的奶皮,再切成梭子块;粉皮入开水锅煮熟后,也切成梭子块;黄瓜、番茄洗净后切成片放在盆底,上面盖奶皮、粉皮上桌,另放一碟芝麻酱(或火锅调料)蘸食。吃口鲜爽脆嫩。

● **七彩香菇**:水发香菇、木耳、

茭白、青红椒一起切成丝,绿豆芽掐去根;将锅烧热后倒入猪油烧至七成热时,将干粉丝投入炸透捞出;锅底留油,将香菇丝、木耳丝、茭白丝、青红椒丝、豆芽一起倒入锅内煸炒几下,加高汤、细盐、味精烧熟后,用水淀粉勾芡,起锅倒在炸好的粉丝上面即可上桌。

● **芙蓉香菇**:挑选圆整肉厚的香菇水发后剪去根柄,将每只香菇内层涂满拌匀的肉糜,成生煎馒头状,然后放在锅内,加些水,上火煮熟后,肉糜面朝上盛入碗内;鸡蛋1只打液煎成蛋皮,切成丝条再改切成粒状;然后切点葱花;油入锅后用湿淀粉勾芡,放盐,将切好的蛋粒、葱花倒入,加味精、香油后,浇在香菇肉糜上,即成美味的芙蓉香菇了。

● **鲜奶蘑菇**:鲜奶倒入蛋清中,加水生粉适量搅拌均匀;鲜蘑菇洗净后入开水锅中滚过捞出沥干水分;在油烧热后,将蘑菇倒入炒至金黄,放盐略炒后倒出冷却,锅烧热放油烧至四成热,倒入蛋奶浆,凝固成片后捞出沥油;锅中放高汤、盐、味精、糖、蘑菇,倒入蛋奶片,勾薄芡,翻炒均匀出锅装盘,番茄洗净后切片围边。

● **卤五香蘑菇**:鲜蘑菇除杂质洗净后,菇面上切刀待用,葱切段、姜切块;炒锅热后加食用油,放入葱、姜、八角、桂皮、丁香,一起炸出香味后放入蘑菇,加高汤、酱油、糖,烧开后用小火焖半小时,再用旺火收汁,淋上麻油,然后取出蘑菇装盘中,再浇上原汁即成。 李蕙薇

认知误区

脑大不一定就聪明

按人们的习惯思维,人的头大脑大,此人一定要比别人聪明。可科学研究发现,事实并非如此。

作家拜伦脑重2238克,屠格涅夫脑重2012克,雪莱脑重1871克,生物学家巴甫洛夫脑重1639克,化学家门捷列夫脑重1571克,动物学家阿加谢茨脑重1495克,数学家高斯脑重1492克,演说家哈姆贝特脑重1294克,诗人惠特曼脑重1282克,作家弗朗西斯脑重1017克,他们之间脑重差异很大。

解剖发现,人脑最重的达2850克,这个人恰恰是一个白痴。而英国谢菲尔德大学的一个数学系毕业生,成绩出众,智力非凡。医生检查,他的大脑只相当于普通人的四十五分之一,他是一个几乎没有大脑的人。 俞梅

教你一招

家庭隔音有妙招

1.将柜子移动到朝着噪声源的墙面,墙体共振产生的噪音在进入室内时,会被柜子阻隔掉一部分。在墙上挂一些装饰物,可以让声音朝着不同的方向反射,回音也就少了。

2.用一些木制家具,吸音功能好。

3.厚地毯吸音效果非常强。在床脚下垫上橡胶垫,可以减少过往车辆引起的共振。

4.为靠近街道的单层窗户安装隔音帘,隔音帘相当于双层隔声窗的第二层窗。

5.选用睡眠耳塞。购买时把两只耳塞紧紧地粘在一起再分离,分离所需要的时间越短越好。同时,使用前要洗净双手,使用前轻按耳塞30秒直至耳塞完全膨胀定型。 李爱明

食疗治病

★ **番茄汁治口疮**:取番茄数个洗净后用沸水泡过,剥去皮后用纱布绞挤液汁。将番茄汁含在口中,使其接触疮面,每次数分钟,一日数次。番茄汁有清热生津的作用,故对口疮有效。

★ **头疼用盐擦舌**:头疼时,可用盐擦舌头,同时喝点盐开水,头疼症状顿时可以减轻。

美食推介

橙子烤鸭

秋天吃鸭,是一种节候时尚,又是滋补佳肴。利用金秋橙子大量上市,做道橙子烤鸭。

原料:老鸭1500克一只,新鲜橙子二只,柠檬一只,干白葡萄酒0.1升,细砂糖75克、陈醋3汤匙、柑香酒3汤匙、醋冻汤、藕粉、咖啡、油1汤匙,精盐和胡椒粉各适量。

制作方法:1.将光鸭去内脏洗净后,在鸭的表面和腔内均匀地抹上精盐和胡椒粉入味。2.烤箱加热后,把温控开关调至25℃,鸭子放入烤盘,待烤箱变热后,入箱烘烤一小时,定时将烤盘中的原汁浇在鸭上。3.柠檬和橙子洗净,将柠檬和橙子用去皮刀去皮,切成两半,挖干,放入碗内待用。其余橙子去皮,切片流出的橙汁加入盛果汁的碗内。4.砂糖加2汤匙清水入平底锅,用文火熬至琥珀色的焦糖浆后,倒入醋水和果汁,再煮。5.鸭子烤熟后出箱,原汁滴入烤盘内,烤盘装盘保温待用。6.撇去烤盘内的浮油,用大火烧开,倒入干白葡萄酒,边煮边用扁铲搅动,化开原汁,待原汁收干到一半后,倒入另一小平底锅内烧开,藕粉和柑香酒先倒入碗中调匀,然后和醋冻一起加入化开的沙司,淋上拌匀的柠檬汁和橙汁。7.鸭子切块装盘,配橙子片、沙司倒入沙司杯一起上桌即成。特点:橙味香浓,鸭肉酥嫩。 江上欢

洗涤窍门

布艺污渍如何清除

布艺垫子应每周翻转一次,使磨损均匀分布;如有污渍,可用干净抹布沾点水拭去,为避免留下印迹,最好从污渍外围抹起;布套及衬套应以干洗为主,不宜水洗,禁止漂白;应避免身带汗渍、水渍及泥土坐在沙发上,以保证使用寿命,如发现松脱线头,不可用手扯断,应用剪刀将之剪平。 陆秀黛

自己动手巧治病

★ **香蕉皮治皲裂**:天寒地冻,手脚皮肤很容易皲裂。这时用一块香蕉皮的内面,按在皲裂。摩擦几次,第二天皮肤皲裂处就会消失,变得细腻润滑。此后每隔三天一次,坚持三五次,将会使你整个冬天摆脱皲裂的痛苦。

★ **葡萄酒鸡蛋白治感冒**:将一小杯葡萄酒在火上加热,打一个鸡蛋

在酒里,然后用筷子或汤匙搅拌均匀即停止加热,凉温后即可饮用,当你在感冒时不妨试试,会收到一定的效果。

★ **牛奶加醋治眼肿**:早晨起床后,若眼皮浮肿,可用牛奶加醋和开水搅拌,然后用棉花球或纱布蘸后,在眼皮上反敷一下,即肿可消失。

★ **牛奶护肤效果好**:每天用牛

奶滴擦脸搽手,只要长期坚持下去,可使皮肤光滑柔软细腻,其效果不亚于使用化妆品护肤。

★ **切洋葱头治失眠**:取洋葱头一只,横切成数片,临睡前放置在枕头边,只要闻其气味,便能渐渐进入梦乡,失眠患者不妨一试。

★ **味精防治牙齿痛**:牙齿痛得厉害时,你不妨取一点点味精,放在牙痛之处,上下牙咬紧,稍过一会便可止痛,效果十分明显。

何连蛟

炊厨秘招

去除鲤鱼的泥酸味

秋天的鲤鱼在经过春夏丰盛的水草饲养后肉质最肥嫩鲜美,而且从鲤鱼的蛋白质和脂肪含量来说,也远胜于鲫鱼,可与青鱼、草鱼相媲美。可不少上海本地人对鲤鱼并不太感兴趣,那为什么不“识货”呢?原因是人们不懂得怎样吃鲤鱼。说它有一股泥酸味不好吃。

鲤鱼买回后,如果处理不好,确会有一段泥酸味,那么这股泥酸味究竟来自何处?主要来自鲤鱼脊柱骨两侧的酸筋。因此,在烹调之前,首先应该把这两根酸筋抽去。具体抽酸筋的方法是,把鲤鱼去鳞洗净放在砧板上,从鲤鱼的胸鳍下方下力,切至脊柱骨,再在离鱼尾3厘米的地方,切至脊柱骨,然后再

用刀面适当拍打鱼身,由于鱼体受压,乳白色的酸筋便延伸,长体出切口横断面,这时你可用手捏住酸筋一端,边向外抽出,边用刀面轻拍鱼体,直至把全部酸筋抽出为止。而鱼体另一侧也照此法抽出,便可切配烹调。经过这样处理的鲤鱼,其味就鲜美而无泥酸味了。

许展鸣

厨艺窍门

巧除干果皮壳

入冬以后,人们开始冬令进补,常常去买些干果来作为食疗原料,以下介绍几种去除干果皮壳的小窍门,为你提供方便。

◆ **巧去核桃壳**:将核桃放在蒸笼里,用大火蒸8分钟,然后取出放在冷水中浸泡3分钟,捞出后逐个破壳,就能取出整个的果仁来。

◆ **巧去核桃仁皮**:把核桃仁放在开水中烫3至5分钟后,用手轻轻一捻,皮就即刻能脱落。

◆ **巧去板栗皮**:先用刀将板栗的外壳剖开剥除,然后再把板栗放入沸水中煮3至5分钟,捞出后再放入冷水中浸3至5分钟,再用手指甲或小刀剥,就很容易将毛皮剥

去了。

◆ **巧除大枣皮**:将去了核的大枣浸泡在水中约3小时后捞起,再放入锅中煮沸,待大枣完全泡开发胖后捞起,这样剥皮就很容易了。

◆ **巧去莲子皮**:先将干莲子浸入水中,约在2至3小时后捞起,再

加上适量的碱粉,倒入沸水中,待水温稍低后,用双手反复揉搓莲子,此时皮就很容易脱去了。

◆ **巧除芝麻皮**:先将芝麻放入多其一倍清水中浸泡三四十分钟后,经沥水后,放入洁净的皮袋内,扎好袋口,摊放在桌面上,然后用一小木棍反复拍打,拍打时用力要均匀,轻重要适度,拍打至芝麻外壳脱落,放入清水中漂洗去外壳,即得白净的芝麻仁了。 何稼琪

药膳食疗

我小时候得了一场百日咳后,就落下了哮喘、肺气肿等慢性肺部疾患,后来在了一位久病成医的邻居的指点下,买来了百合干蒸、煲汤、煨粥、做菜,如此一连吃了两个秋

健身一招

我在工作时需要保持低头姿势,时间一长,便会不同程度地出现头昏、头痛、眩晕、耳鸣、恶心、出汗、颈肩部酸痛等症,有时候甚至肩胛间区、肩部和上臂部有间歇性麻木感,短暂性和神经呆滞、视力减退等现象。有位做医生的朋友告诉我,这在医学上称之为“低头综合症”,这与我从事的工作有关,也可说是一种“职业病”。他坦率地告诉我,这种病除非你调换工作,否则光靠吃药是不解决根本问

百合消咳润心肺

冬,竟把自小落下的这病给吃好了。以后我每年百合上市,我总要买些来吃吃,有病治病,无病滋补养生。

百合干蒸:每次煮饭,在水将收干时,将洗净的瓣瓣百合置放在饭

上焖熟,等到饭熟时,百合也就可以吃了。此法吃时虽苦,但最补人。

百合莲心红枣汤:鲜百合、莲心、红枣,加水煮熟烂,加冰糖,趁热在临睡前服食,能起到滋养安神,防

止夜间咳嗽、胸闷的作用。

百合粥:鲜百合、大米、冰糖适量一起煮成粥,每日食三次,有润肺止咳、清心安神之效。

蜜汁百合:鲜百合、蜂蜜一起煮一小时,趁热调和,早晚各服一次,每次服一匙,主治肺热烦闷。

陈则端

锻炼缓解低头综合症

题的。他建议我强化自我锻炼,并持之以恒,或许可以缓解症状,他劝我不妨试试。

在医生朋友的建议下,我开始采用下列方法来进行锻炼:

一、颈肩肌的锻炼:抬头、伸颈、转颈和扩胸练习,每次各20下,每两小时可做一次。

二、骶棘肌的锻炼:早晨起床前作俯卧撑20下,做时昂首伸颈,使骶棘肌紧张,这样可为一天的低头工作储备颈力。每晚临睡前作仰卧

挺腹,每次挺10至15下,此时骶棘肌也紧张,头颈必后仰,可消除一天低头所致的头颈部疲乏。

三、仰望远视:外出散步,有意识地抬头望蓝天白云;工间休息时,可欣赏室内悬挂的书画作品或照片,既是一种艺术欣赏,又是一种怡然自得的颈部训练,以松弛颈肌和脊髓,消除眼睛等部位长时间工作所带来的疲劳和不适。

四、低枕而卧:长期从事低头工作者应使用低枕而眠,以使头颈部

位基本处在中立位上,以能得到真正的休息和放松。

通过相当一段时间的遵照医嘱锻炼,我的低头综合症有了明显的缓解。如今,我仍然继续坚持每天锻炼而毫不懈怠,尽管仍然从事低头工作,但症状明显消失,自我感觉每天神清气爽,工作效率也大大提高。我深知,这是我长年累月坚持锻炼的结果,借此机会,说出来与病者一起共享。

刘涛