



平安夜教你在家做圣诞大餐

□钱宇阳

按照西方传统,在12月24日这天晚上,全家人一般都要相聚在一起分享圣诞晚餐。对于中国的年轻人来说,虽然圣诞节属于朋友,但朋友聚会同样少不了餐桌上的美食。

在西方,传统的圣诞大餐由前菜、汤品、开胃菜、主菜、点心与饮料组成,这一天必不可少食品有圣诞火鸡、烟熏火腿、鲜虾沙拉、南瓜浓汤等。你听过没有,这些听起来高大上的食物,其实也可以在家DIY。

■食谱推荐

烤火鸡

材料:火鸡一只、米饭200克、腊肉50克、木耳20克、黄花20克、胡萝卜20克、蒜末、盐、胡椒粉、白糖、黄酒、焗鸡粉、蜂蜜、老抽、黄油、焗鸡粉、橄榄油适量。

做法:

- 1.将火鸡洗净,包在腌料中(盐1-2把、胡椒粉、白糖、黄酒、焗鸡粉),放在冰箱冷藏室贮藏24~72小时。
- 2.烤之前,烧一大壶滚烫的开水,烫腌火鸡,所有的外皮部分全要烫到,使其皮肤拉紧。把腊肉、木耳、黄花、胡萝卜、蒜末炒香的米饭添到火鸡肚子里,缝合好。
- 3.给火鸡全身内外搽上盐、焗鸡粉和生油,尤其是胸部和大腿,要好好按摩,翅膀和腿分别用锡纸包好固定。
- 4.火鸡包两层锡纸,放入预热200度的烤箱,先烤一个小时;

降温到170度再烤3个小时。

5.取出火鸡剥去锡纸,刷蜂蜜、老抽、黄油、焗鸡粉、橄榄油混合的调料,进烤箱170度烤15分钟,再取出再刷调料,重复这个过程3至4次,烤出满意的金黄色就可以了。

6.吃的时候,片好肉片,蘸上甜面酱一起吃,口感超棒。

南瓜浓汤

材料:南瓜300克、土豆100克、牛奶、洋葱、黄油、盐、黑胡椒适量。

做法:

- 1.南瓜、土豆去皮切块,洋葱切块。
- 2.平底锅烧热,将黄油放入融化。放入洋葱丁煸炒,再倒入土豆和南瓜煸炒。
- 3.将煸炒过的材料倒入料理煲中,倒入牛奶,放入少许盐、黑胡椒粉。
- 4.开启西式浓汤功能,做好,稍晾凉后,倒入碗内。

鲜虾沙拉

材料:海虾300克、芦笋50克、玉米50克、薯片少许、食用油、食盐、料酒、沙拉酱适量。

做法:

- 1.将海虾剥壳去虾头,在虾背上横切一刀,用牙签挑去虾线,加入料酒腌十分钟,再用流动的水将虾仁冲洗干净。
- 2.玉米、芦笋洗净,切好。
- 3.锅里烧开水,倒盐和油,把各种食材一一放入锅内焯熟,捞出冰水中浸泡着。
- 4.沥干水后,拌入沙拉酱,最后放在薯片上即可。

■生活资讯

宣武医院西典门诊27日举办慢性疼痛义诊

本报讯(记者黄葵)12月27日,宣武医院医联体“西典门诊”将办“慢性疼痛新年义诊”活动,特邀美国疼痛医学界著名专家易晓斌教授、中日友好医院樊碧发教授、北京医院刘延青教授以及李勇杰教授等专家,为有疼痛症状的人士免费咨询义诊。地点在西三环北路花园桥西南侧

首都师范大学校门南50米。

三叉神经痛等头面部疼痛,椎间盘突出、坐骨神经痛、腰肌劳损等造成的腰腿痛,各种原因导致的颈肩部疼痛,手术后疼痛等慢性疼痛,是严重影响生活质量的疾病,有的患者甚至因此丧失生活信心。重视疼痛,解决疼痛问题,可提升人们的生活质量。

冬天最佳室温是多少?

□王宗

冬天,室内适宜的温度让人感觉温暖如春,身心愉悦,而温度过高或过低都会引发多种疾病,最常见的就是感冒。

严冬季节,室内温度到底多高合适?根据人体的生理状况和对外界的反应,18℃至22℃最为适宜。如果室温过高,室内空气就会变得干燥,人们的鼻腔和咽喉容易发干、充血、疼痛,有时还会流鼻血。在过高的温度中,

人也会变得烦躁、注意力不集中、精确性和协调性变差、反应速度降低等。如果室内外温差过大,人在骤冷骤热的环境下,容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人而言,室内外温差更不能过大。因为室内温度过高,人体血管舒张,这时要是突然到了室外,血管猛然收缩,会使老人和高血压病人的大脑血液循环发生障碍,极易诱发中风。



牙膏的妙用你了解吗?

□马丽

牙膏不仅可以用来清洁牙齿,还有多种奇妙的用处,下面就让我们来了解一下。

衣橱镜上有了污渍,可用绒布抹点牙膏擦拭,污渍即可被擦净。

搪瓷茶杯日久沉积茶垢,不易洗去。只要用细纱布沾牙膏少许擦拭,茶垢就会很快除去。

衣服的领口、袖口特别容易脏。清洗时,可先将衣服浸湿,再在脏处均匀涂上一层牙膏,用毛刷轻刷1-2分钟,水漂后再按常用法用肥皂或洗衣粉搓洗,会洗得格外干净。

皮肤被蚊、蜂、蝎、蜈蚣等咬后,患处疼痛难忍,用牙膏擦

抹患处,可起到止痒、止痛的作用,并有凉血消肿的效果。

男子剃须时,可用牙膏代替肥皂,由于牙膏不含游离碱,不仅对皮肤无刺激,而且泡沫丰富,且气味清香,使人有清凉舒爽之感。

发生皮癣后,用清水将患处洗净、擦干,将牙膏涂抹患处,对治疗皮癣很有帮助。

有些人爱犯脚气病,若用牙膏与阿司匹林(压碎成粉)混合搅匀,涂于患处,有止痒杀菌作用。

出汗多时,衣领、袖口等处的汗渍不易洗净,只要搓少许牙膏,汗渍即除。

创新让我不做倦怠鸟

□北京房修一建筑工程有限公司 刘文健

题记:“只要专注于某一项事业,就一定会作出使自己感到吃惊的成绩来”——马克·吐温。

最近拜读了《创新与超越》后我发现,其实,真正的创新不是科学家的专利,也不是某一个天才的天赋,我们每个平凡的人都有创新的才能,只是一直没有发现而已。

当职场上的人们年复一年,日复一日的重复着某种工作时,就会让人感觉枯燥、无趣,这种消极的情绪长期积累,便慢慢发展成为人们对工作的倦怠。我在工作中也同样有着相同的经历。入职第一年,对工作有着极大的热情和兴趣,因为所有的工作对我来说都是新鲜的,于是,便整个人都投入到对工作的学习和研究中,很快的便对工作有了一定的理解和熟悉,在跟着老同志的学习过程中慢慢学会了独立工作。但是在之后的一年内,我开始了周而复始的重复工作,每次投标的过程都是一样的,而我的编写施工组织设计的工作无非就是“写作文”,每个工程都要写

大同小异的“作文”,因此我开始对工作产生了厌倦心理。

但是从去年开始,我觉得自己不能再这样沉溺下去了,这样不会躲开那些荆棘,只会让自己的路越走越窄,最后走入绝路,被这个社会所淘汰。于是我开始学会转变心态,先从自身的态度找原因,慢慢改变现状。在一年内我拿到了两个预算员证,几乎参加的考试都能顺利通过。

如今的学习型社会,为我们每位职工提供了大好的学习机会,我们要抓住这个有利时机,努力学习,不断丰富自己的业务知识,提高自己的专业技能。唯有如此,才能在这个充满竞争力的时代立于不败之地。



【健康红绿灯】

绿灯

香菇能增强免疫力



香菇热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。它适合各类人群,尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益,所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

常吃柚子好处多多



中医学认为,柚子味甘、酸,性寒,入肺、脾经;具有生津止渴、健胃消食、润肺清肠、化痰止咳、活血化瘀、宽中理气、解酒毒等功效。现代研究表明,柚子对人体的健康益处多多,可以降低血糖,降低血脂,降低血压,降低血液黏稠度,提高免疫力,预防癌症,还可以美容、养颜。

红灯

喝速溶咖啡可致癌



研究显示,在咖啡豆、炒制茶叶、焙炒的麦茶中均检测到了高浓度的丙烯酰胺,而丙烯酰胺是一种致癌物。由于丙烯酰胺易溶于水,因此速溶咖啡、麦茶等饮料中也含有丙烯酰胺,请多加注意。

梳头太勤反而伤发



很多美容节目都教大家要每天梳头一百下。的确,梳头能帮助清理头发上的脏东西,并能够刺激头皮令血液流通更加顺畅,让头发更健康地生长。但每天梳30下就够了,梳头次数太多反而会伤害到头皮,让秀发受损。