



## 乐活吃货



## 洋葱烤贻贝

材料:贻贝 400 克、洋葱半颗、蒜头适量、白葡萄酒一勺

## 做法:

1. 贻贝洗净表面,并且将旁边的草去除;
2. 洋葱和蒜剁碎;
3. 热锅温油放入洋葱碎和蒜末翻炒出香味;
4. 放入贻贝和白葡萄酒,翻炒均匀;
5. 装入烤盘,放入预热好的烤箱 210℃,烤 10 分钟左右即可。



## 辣炒蛤蜊

材料:蛤蜊、葱、姜、干红辣椒、小香葱、生抽、盐

## 做法:

1. 将蛤蜊放在盐水中泡半天,吐净泥沙后冲洗干净;
2. 葱、姜切丝备用;
3. 将红椒丝在热油锅中煸香;
4. 放入葱姜、蛤蜊翻炒;
5. 加入少许盐和生抽,加少许水;
6. 盖上锅盖焖 3~5 分钟,蛤蜊开口后撒上小香葱即可。

## 美味小海鲜 让嘴巴惬意起来

入夏,各种小海鲜也涌进了菜市场。扇贝、小鲍鱼、蛏子、贻贝、蛤蜊……看着这些鲜活的小海鲜,是不是有食指大动的冲动?就让我们伴着初夏的微风和海水咸咸的味道,来一桌海鲜“盛宴”吧。还有什么比这样更能让你的嘴巴惬意起来的呢?



## 芝士山药焗扇贝

材料:扇贝 6 只、山药 1 段、红椒适量、蒜大半头、奶酪适量、沙拉酱或千岛酱 20 克、白葡萄酒少许、现磨黑胡椒粉少许、盐少许、黄芥末酱 15 克、蒸鱼豉油少许

## 做法:

1. 扇贝取肉,清理干净贝肉,用厨房用纸吸干表面水分,扇贝壳刷干净备用;
2. 贝肉中加入少许白葡萄酒,现磨黑胡椒粉,用手轻轻抓匀,腌制 15~20 分钟;

3. 红椒和香菜切末,蒜去皮后压成蒜蓉,奶酪擦丝;

4. 小碗中加入沙拉酱、蒸鱼豉油、黄芥末酱,再依次加入一半的蒜蓉(另一半备用)、红椒末、香菜末,搅拌均匀;

5. 山药去皮,切成厚度 2~3cm 的厚块,用小勺在山药中间挖一个洞,注意不要挖通;

6. 将山药放在处理好的扇贝壳中,腌制好的贝肉,放在山药上,再一起放在烤盘上;

7. 送入烤箱,190℃~200℃,中层,上下火,烘烤 5 分钟;

8. 取出扇贝,将渗出的汁液倒入之前做好的酱料中,拌匀,浇在贝肉上;

9. 放上适量奶酪丝,将烤盘送入烤箱,200℃,中层,上下火,继续烘烤 8~10 分钟至奶酪融化上色;

10. 将剩下的一半蒜蓉煎炸至金黄酥香,撒在烤好的扇贝上即可。



## 豉椒蛏子

材料:蛏子、青小米椒、红小米椒、姜、蒜、酱油、料酒

## 做法:

1. 将蛏子冲洗一下后泡在水里,放些盐或香油浸泡 20 分钟左右,吐尽脏物后再刷洗干净;
2. 姜蒜切末,青、红小米椒切小段;
3. 锅里放适量油,烧至七八成熟的时候放姜蒜爆香;
4. 下入蛏子,翻炒几下至蛏子开口;
5. 淋入料酒,倒入酱油,炒香;
6. 出锅前放入青红小米椒,拌炒一下,关火出锅即可。

## 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼

材料:鲍鱼 8 只、蒜 40 克、粉丝 50 克、香葱 1 棵、小红椒 2 个、糖 4 克、海鲜酱油 1 大勺、料酒 1 大勺、蚝油 1 大勺、青柠半个

## 做法:

1. 用温水将粉丝提前泡好,沥干水放盘中备用;
2. 鲍鱼洗净,用刀取出鲍鱼肉,去掉内脏,表面打上花刀;
3. 鲍鱼肉重新装入壳内摆在粉丝上
4. 小碗内倒入料酒、酱油和蚝油;
5. 加入糖和柠檬汁一起拌匀;
6. 把调好的汁淋在鲍鱼肉和粉丝上,上锅蒸 6~8 分钟;
7. 另取锅,热油爆香剁好的蒜蓉;



8. 再加入切好的小红椒炒好连油一起盛出,把蒜蓉摆在蒸好的鲍鱼上,撒上香葱碎,淋上蒜蓉油即可。

摘编自中新网

## 乐悠游

## 出境游搞清当地规矩不惹祸

最近前往美国旅游的四川陈大妈,在旅途中发生了一件囧事:她在美国洛杉矶入住酒店后,把衣服洗了,想找个通风的地方晾衣。在房间里四处寻觅一番后,把衣服挂在烟雾探测器上。结果警报大响,房间里下起了“大雨”……第二天,酒店为陈大妈开出了一张 3 万美元的赔偿单,经协商后陈大妈最终赔偿了 1 万多美元。

据了解,在美国很多州,阳台晾衣服也是违法的,基本都是使用烘干机。陈大妈的囧事提醒我们,外出游玩,不了解当地的规矩,很容易惹祸。

## 热门旅游地禁忌知多少

意大利:不欢迎在圣马可广场上喂鸽子的游客。如果是初犯,当局会警告一下;如果再犯将面临 600 美元的

罚款。

新加坡:在新加坡是不能嚼口香糖的。自 1992 年以来,新加坡政府就颁布了进口及销售口香糖的禁令。另外,新加坡地铁禁止进食饮水,最高可罚 500 新币(约合人民币 2500 元),香港地铁、台湾捷运也禁止饮食,但是,欧美国国家大多没有类似规定。

泰国:泰国尊崇佛教文化,游客不要攀爬任何一尊佛像,严重者会受到处罚。另外,泰国禁赌,即使在酒店房间内也不可玩牌或打麻将。凌晨 2 点之后不能买酒,否则会被处以罚款。

美国:在美国亚利桑那州,无故砍伐仙人掌是属于违法的行为,最高可被判处 25 年有期徒刑。因此,去该地旅行的游客千万别抱有“带点仙人掌回家做纪念”的想法。

希腊:在希腊有个规定:设立三脚架的拍摄,必须获得官方允许。实际上,全世界绝大部分国家和地区的海关及机场禁区,也都禁止随意闯入和拍照。而涉及到宗教、文物和博物馆、私有财产,一般也不允许拍照。

东南亚:盛产榴莲的许多东南亚国家对吃榴莲有着严格的规定,在公交车、地铁、宾馆和机场等公共场所明令禁止吃榴莲,违反将面临罚款。

此外,外出旅游时,乘飞机自行换位置有可能被赶下飞机,应该在飞机起飞、安全带提示灯熄灭后再申请调换座位。还有,观赏各种艺术品不能随便摸或倚靠,不然有可能被报警或遭处罚。

摘编自凤凰网

## 妙生活

## 夏日巧除“五臭”

夏季常常一身臭味,想要去除,不妨试试下面的妙招。

醋洗除腋汗臭 用盆浴方式洗澡,在热水中倒入 2~3 汤匙食醋,搅匀后入浴,可使人浴后倍感清爽,次日汗液不易氧化发臭。

淡盐水除口臭 每天早、中、晚,临时用冷水泡一杯淡盐水含漱口腔,最后徐徐咽下一口淡盐水,能消除口臭,保持口腔清爽。

食用醋除衣臭 衣服因流汗发臭,可在清水盆中倒入适量食醋,搅匀后把衣物泡入盆中 30 分钟左右,再用洗涤剂清洗,可以彻底去除衣服上的汗臭味或霉味。

番茄汁除腋臭 将小个番茄剖为两半,每晚清洗腋窝后,反复涂擦于腋窝,可防止汗液氧化,中和臭汗,保持次日清爽。也可用维生素 C 两片化于少许温开水中涂擦腋窝,消除腋臭。

踩热沙除脚臭 有脚气或脚癣者,可在平地上铺晒细沙,晒热后再用来烫脚,能有效治疗脚气、脚癣。

摘编自金羊网