

巧煮夫

# 三杯调料一盘鸡

文图/本报记者 宋扬



我经常到茶餐厅或快餐店吃一种叫三杯鸡的筒餐,那鸡块色泽红亮、酱香微甜,很好吃。我只知这是一种南方菜肴,却不知究竟因何得名,一直疑惑三杯到底是哪三杯。

直到前两天和一朋友闲聊,方知他前些日子迷上一部反映中共地下党和国民党谍战的电视剧《地下地上》,贯穿全剧的有一道菜,就是三杯鸡。他说,男主角对这道客家菜很是推崇,剧里他将三杯鸡从新中国成立前做到了“文革”后,原来这三杯就是:一杯油、一杯酒,再加一杯酱油。

三杯鸡真的好做吗?朋友说,你别不信,推荐一个会做的伙计给你露一手!这不,本期巧煮夫闪亮登场了。大厨姓曹名原,真实身份是一专卖店老板。上周末,他买来一

只750克的仔鸡,邀我们前去品尝。

他将鸡剁成小块,洗净。为了除腥味,也为鸡更容易烂,曹原先将鸡煮了一下。他添了半锅水,将鸡块放入,再加几片生姜片,开火。待水开后煮上5分钟,捞出鸡块沥水。他说,这鸡汤味道鲜美,想喝的话可以先喝点过过瘾。

然后,他将鸡块放入炒锅,开火翻炒几下,让水分蒸发。只见他准备了三个中号玻璃杯(容量类似一次性纸杯),分别倒入食用油、料酒和生抽。然后,将这三杯调料倒入锅中,将火开大。

此时,锅里的鸡块被这几杯液态调料给淹没了。我一脸迷茫:不用加盐、味精,一直就这样在锅里炖?曹原自信地笑笑,说:“不用其他调料!”为了入味,他切了几片姜放进锅中,盖上锅盖。

每隔几分钟,曹原就打开锅盖将鸡翻炒几下,以免粘锅,酱汁不断地被鸡块吸收,正在慢慢变少、变稠。20分钟后,曹原往锅里放了少许红椒丝。他说,电视剧里放入青椒丝和蒜苗,也是不错的搭配。又炒了约5分钟,酱汁已剩很少,香味四溢,馋得大家垂涎欲滴,曹原将鸡块装盘,还在盘边摆上过水的青菜配色。

大家争相品尝,得出一个结论:曹原做的比饭店的更胜一筹!“十一”招待客人,你别忘了好吃易做的三杯鸡!

## ★本周明星 艾一航 男

生日:2008年7月13日



父母寄语:愿宝贝在一生的岁月中永远快乐。

相信每个家庭都用照片记录了宝宝成长的过程,那些一闪而过的快乐瞬间,留在了照片中,也留在了爸爸妈妈的心中。请爸爸妈妈将宝宝瞬间的美好时光刊登出来吧,让我们一同分享你们的快乐。

欢迎把图片和相关信息送到东方亲子早教中心。地址:西工区七一路九州大厦3楼。照片一经采用,请到东方亲子早教中心领取精美礼品一份。

**宝宝秀** 东方亲子早教 特约 (0岁-6岁)  
63915099 62832999  
七一路九州大厦3楼  
www.62832999.cn

## ★本周明星 王嘉苗 女

生日:2003年4月12日



父母寄语:爸爸妈妈祝女儿健康、快乐、自信地成长。

## 妙管家

避免厨房拥挤的关键就在于合理收纳,拓展更多的储存空间,且日常做好及时整理工作,千万不要等到凌乱不堪时才去整理。

1. 规划收纳空间时,应考虑物品的使用频率,将较常使用的物品放置在显眼、拿取顺手的地方。

2. 平时应养成成分门别类地将同类物品放在一起的好习惯,不至于想使用时,

## 巧厨娘收纳法



因随处乱放而找不到所需物品。

3. 操作台面上尽量不要放置物品,尤其是小瓶罐、小储物盒等,易使空间变得凌乱无序,且有助于台面清理。

4. 不要积累过多的物品,要学会放弃。只有放弃,才能真正解决厨房里的零乱,没用的东西尽量丢掉,这样厨房才会清清爽爽。

5. 增加架子,减少空间的浪费。吊柜和橱柜空间的划分一般在装修时就已经建好了。当遇到一些新增的物品,或难以整齐放置的常用物品时,可随时在墙壁上安装搁架及挂杆,将物品整齐地挂放起来。

6. 要有备用空间来收纳新近购买的物品,这一点非常重要。因为每次从超市回来,人们都会购买一大堆厨房必需品,这些东西可要及时处理,否则又会成为新的“杂物”。 (重荷)

# 智力在玩耍中增长

文/木子

英国儿童教育专家指出:对儿童的早期教育应从娱乐和游戏开始,儿童在入学前所学的东西,比一生中任何时候都要多,学得也快,且绝大部分知识是在玩耍中学到的。

玩耍可以帮助孩子发展想象力、创造力和自信,帮助孩子发育语言功能。在玩耍中,孩子学会作出选择并表示他的喜好和需求,这有利于帮助他建立自我意识。

美国科学家的一项试验证实:让100名婴儿玩一种带有铜腿的红盒子,盒的顶部有一个棍子,拨动棍子,盒子的四壁就出现图画。5年后,常玩此游戏者显示出较多的创造力和好奇心,而不常玩此玩具的男孩没有强烈的好奇心和冒险精神,不常玩此玩具的女孩则表现出一些个性问题,在适应社会方面遇到一些困难。

专家们的解释是:好玩是人的天性,在人生的最初几年尤其如此,玩耍时孩子的大脑敏感度显著增强,对知识特别容易接受,对智能的激发作用最强,因而可收到事半功倍的效果。为此,父母亲应该做到:

★要主动热情地参与,使孩子玩有所得。成年人为孩子提供玩耍的素材与

方式,在孩子产生新想法时给予鼓励与帮助。

★要教给孩子玩耍的规则,培养其自理能力,养成其良好的玩的习惯。

★要有合理的时间安排,不能因玩耍而影响吃饭、睡眠等正常活动,确保孩子身心全面发展。

关于玩耍的种类和方式,可根据孩子的年龄选择或交替进行,专家们推荐如下几种:

●感官刺激型 如看颜色形态、听声音、尝味道等使孩子得到感官方面的锻炼,进而刺激大脑的发育。

●运动型 跳、蹦、追逐、打闹是对肌肉、骨骼、眼以及四肢协调最好的运动,可促进孩子包括大脑在内的全面发展。

●语言表达型 如朗读、唱歌、绕口令等既是对声音的锻炼,又是对语言的练习。

●竞赛型 如引导孩子进行赛跑、捉迷藏等,对孩子的体格、智能与心理发育都很有意义。

●智力型 如讲故事、猜谜语、玩智能玩具等,这对智力发育的促进有着不可替代的作用。

**早教课** 东方爱婴 特约 (0~3岁)  
陕西:65198989  
西工:65288080