



澳网首轮 郑洁很顺

横扫美国16岁小将 新赛季连胜扩大至6场

□新华社墨尔本1月17日体育专电(记者 黄杰 徐征)

“中国金花”中第四个出场的郑洁在17日的澳网女单第一轮中以6:2、6:1击败16岁的美国小将基斯,成为继李娜、彭帅后第三位晋级第二轮的中国选手。

第二盘前两局战平后,郑洁再没有给对手任何机会。她连赢5局,最终以一个幸运的触网球锁定了胜利。

本场胜利也将郑洁在新赛季的连胜纪录扩大至6场,在此前的澳网公开赛上,郑洁连克库兹涅佐娃和佩内塔等名将,获得新赛季首冠的同时也结束了长达5年的冠军荒。

远走多远。自己觉得冬天练得特别扎实,一直在专心备战,不管是体能和技术都很扎实。我觉得自己的信心和状态都回来了,希望能走更远。”

在当天早些时候的一场第一轮比赛中,22岁的张帅以两个3:6不敌加拿大人沃兹尼亚克,成为首个被淘汰的中国金花。

【回放】 新赛季连胜纪录扩大至6场

双方在首盘前两局互有试探。第三局开始后,郑洁首先发难并获得破发点却被对手救回。在保住自己的第二个发球局后,郑洁在第5局和第7局成功破发,取得5:2的领先。发球胜盘局中,基斯一度获得破发点,却因为一个下网球而丧失良机,郑洁趁机锁定首盘胜局。

【发言】 郑洁:我的信心和状态都回来了

对于自己当天的比赛,郑洁表示:“今天自己对困难的准备很充分。这个对手很年轻,我也没和她交过手,她冲劲很足。第一盘时自己咬分咬得很紧,把她的节奏打乱了。”当天郑洁的比赛被安排在8号场地,场边基本都是为郑洁加油的中国球迷,对此郑洁也表示感谢:“今天很多中国的观众到现场来给我加油,很谢谢他们。让我有在本国作战的感觉。”

郑洁在下一轮将对阵23号种子、意大利选手罗伯塔·芬奇。对于自己在本届澳网的前景,郑洁表示:“其实自己没有想很多,今年能够回到墨尔本比赛挺开心的,能走多

【相关】 德约科维奇疯狂连胜17局

卫冕冠军、男子世界排名第一的德约科维奇17日在2012年澳大利亚网球公开赛的首亮相就让球迷们疯狂。他如同一挺吐着火舌、通红发烫的机关枪,疯狂连赢17局,仅用了89分钟就以6:2、6:0和6:0将意大利老将洛伦兹打得体无完肤,强势打开了自己的澳网卫冕之路。

德约科维奇是去年男子网坛炙手可热的人物,他有着70胜6负的梦幻战绩,拿到了包括澳网、温网和美网三个大满贯奖杯在内的10个冠军,并且从纳达尔手里抢走了世界排名第一的宝座,而他的对手洛伦兹实力平平,排名从未进入前100名。

简单味美年夜菜

春节总是和团聚紧密相连,团聚又和“吃”是紧密相连的。再过几天就进入了春节假期,爱家爱生活的人们也开始准备过年了。

要筹备一桌丰盛的“年夜饭”,肯定是大酒店里的大厨最拿手了。笔者从诸多大酒店的年夜饭菜单上精选了

数十款简单味美的年夜菜,现在将其主料、制作方法及口感等一一进行展示,供读者学习使用。

颐和园·尚品烤鸭之秘制熊掌

主料:牛掌
制作方法:用老汤煲制数小时即成

特点:形似熊掌;口感鲜香浓郁。由于牛蹄营养价值高,因此被看作珍贵的滋补食品

推荐者:颐和园尚品烤鸭



地址:丽新南路与滨河北路交会处(君临天下底座)
电话:63198888

一尊皇牛之一尊肥牛王

主料:牛脊前端两侧A上脑(这是牛在生长中自然形成的一块肉)

特点:花纹美观、纹理匀称

口感:瘦而不柴,是喜食瘦肉者的最佳选择

推荐者:一尊皇牛

西工店地址:纱厂南路与凯旋路交叉口

电话:63915555

涧西店地址:九都西路与南昌路交叉口

电话:64322111



金色阳光大酒店之小炒黄牛仔

主料:乳牛肉六两
辅料:香菜二两、小米辣半两、蒜蓉
调料:孜然粉、盐、味精、生油、老抽、蚝油
制作方法:1.把牛肉带皮切片后冲水;2.将冲过水的带皮牛肉片吸干水分;3.在带皮牛肉上涂抹生油、老抽、盐、味精后摔打上劲;4.往锅内放入少许油,将牛肉放入锅内煸炒;5.再放入盐、味精、蚝油、老抽、孜然粉继续煸炒;6.把香菜分成两部分,一部分铺在盘底,另一部分在牛肉出锅前放入即可;7.把锅内牛肉翻炒后装盘。



推荐者:金色阳光大酒店
地址:周山西路6号
电话:64319333



春节健康饮食三注意

春节健康饮食要注意以下3个方面:

蔬菜胜良药

节日的餐桌菜肴丰盛,顿顿离不了鱼肉荤腥。然而,人们却常感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。这时,少沾些荤腥,多吃点蔬菜,便可解除身体危机。

水果不可少

节日饮食杂乱,更容易使人上火、便秘,多吃些水果,既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效,还能调节改善人体的代谢机能,使身体更健康。

主食不可忘

春节期间,在品尝美味的同时,应避免无限量地吃菜,应将一部分胃口留给主食。(释辉)