

剪纸 高淑英



冻肉解冻法

如果采取恰当的解冻方法，冻肉的味道吃起来和鲜肉是一样的。正确的解冻方法是将冻肉挂在摄氏十至十五度的房间里慢慢解冻，这样肉溶解时组织间液可以被组织细胞完全吸收，冻肉会恢复到新鲜肉的原状和风味。如果急用时，可以将冻肉放在凉水中冲洗增温。千万不要用火炉烤、太阳曝晒或热水泡等高温的方法解冻，这样会使溶解的组织间液不能被组织细胞吸收而流出，很难恢复原来的肉质。又会使肉表面遇高温后形成一层硬膜，影响肉内温度的扩散，还会给细菌造成繁殖的好条件，使肉容易腐败变质，吃后影响健康。（邹月珍）

胸臆无碍耳目皆春
飲食有节身心俱健

硬笔书法 姜为

春节前夕，各单位都要办文娱晚会。猜谜是文娱之一，更是一种益智的文字游戏，它比任何文娱活动更有趣和有益。猜谜门径不外是多看书，多研究文字和文法结构。猜谜要运用思考，不要“死读书”和“读死书”，不要太率直天真，须知谜面往往是故弄玄虚，曲折而多面化，务要旁敲侧击，从多方面去推想思索，定然发现蛛丝马迹，否则便很难以攻取胜利的。猜谜仅有谜面可供思索，若遇一个字的谜面，便要将该字的解释范围集中于脑际，例如“汉”字为谜面，含义很广，可解作天文、朝代、人物、水名、族名等。又例如“子”字为谜面，含义更泛，可解作时辰、地支、儿嗣、男人、师、爵号、植物果实、动物的卵、父母对称、姓氏等。寻求谜面那种解释的含义是和谜底有关连的，便加深思考去捕捉，如侦探办案，遇有些微线索也不可忽略。若谜面的字很多，更要逐个字去研究它可能采用的含义和别解是甚么。猜谜可分数方法，其中之一是“会意”，可分“正猜”、“反猜”和“分猜”。“正猜”就是上文所述的“会意”，例如：“铁棒磨成针”，猜一句成语：“大材小用”。便是正面直接将谜面注释为：“用很大的铁棒，磨成很小的针”。“反猜”的谜面，



防止过量 (漫画) 马先卿

您节日作客会用筷子吗

你在作客时，会用筷子吗，你也许会觉得这是个多余的问题，事实上，下面这十条，你也许可能没有注意到吧？

- 一、叮当筷：吃饭前，用筷子把碗碟敲得叮叮当当。
- 二、指人筷：饭桌上与人说话，筷头对准对方指指点点。
- 三、铲刀筷：煮熟的蛋白质凝固后再加入生姜，可解除鱼的腥味。
- 四、煮米稀饭时，在锅里滴几滴芝麻油，开后取中小火不外溢。

筷子用如铲刀，在碗碟里拨来翻去。

- 四、撮食筷：夹住了一种菜肴后又放下挑另一种。
- 五、流汁筷：夹住菜肴后没有等汤汁滴完便匆匆夹到自己碗里，使菜汁滴落在餐桌上。

熬汤最好是用冷水。因为一般的肉骨头上总带有一点肉，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里层的蛋白质不能充分地溶解到汤里。只有一次加足冻冷水，并慢慢地加温，蛋白质才能够充分溶解到汤里，汤的味道就很鲜美。另外，熬汤不宜过早放盐，因为盐能使肉里的水分很快地跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜美。酱油也不宜早加，其它的佐料，象葱、姜和酒不宜放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜美。

要想汤清，不浑浊，必须用微火烧，使汤只开，不滚烫。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

后一道菜是汤

制五香瓜子 一般用水煮法。先将西瓜子浸泡在过滤后的清水石灰水中搅拌，五至六小时后捞出，用清水洗去外壳粘质放入锅内，加水二至三斤烧开，同时将食盐二两，八角桂皮各一钱，花椒、茴香各半钱用纱布包好放入锅内同煮，待煮到能用手指从瓜子嘴处挤出水珠时，再加入食盐继续用文火煮两小时左右，停火让瓜子在原汤中浸泡一段时间，捞出晾干，即成五香瓜子。自制花生糖 取花生米一斤，白糖半斤，植物油五钱，先将花生米用火炒熟，植物油五钱，先将花生米用火炒熟，



刊头设计 郭义明 本版编辑 周 夫

花仁酥泥
白糖适量，植物油适量，鸡蛋、水淀粉、水兑成蛋液。热油锅里先炒熟面粉（玉米粉）炒熟，锅里高火口下兑好的水蛋液，搅匀，再上火慢慢炒，要适时翻动，以免糊锅，炒至成团状时下白糖，待白糖溶化下花生仁，面上撒上枸杞仁，即成。（周泽）

巧洗猪肚猪肠法

用刀轻轻刮去肚面脏物，再用水冲洗一次，然后取面粉二匙，撒在猪肚上，双手揉搓五分钟，再用水洗净。照这样的办法再洗一次就可以了。这样洗出的猪肠又白又无臭味。猪肠同法。（宏伟）

忙乱中面未发好

过年忙乱，忘了发面，临到抓差，忙得团团转，怎么办？可在面上按个坑，倒少许白酒，用湿布捂几分钟即可发起。如还不理想，可在馒头上层后，在锅中间放一小杯白酒。（刘殿福）



新的追求 (版画) 习凤山

春节来客，做菜不可不够，剩下的菜怎么办？

餐桌上剩下的卤凉菜，如鸡、鸭等，可以重新切块改变外形，然后加些蕃茄酱或咖喱粉，烹制成鲜美可口的蕃茄鸡块和咖喱鸭块。如果剩下的是炖鸡、炖鸭，可以把肉拆下来，切碎后添加些配料，如菜心、红萝卜片、黑木耳等，做成炒什锦。热菜吃剩后，一般有汤汁包住了外层，重新烹调时容易粘锅底，加工时应先用清水冲洗掉汤汁，另外调味。如排骨类，配些白萝卜块可做成火锅；牛肉类可以糊上粉面浆上油炸，便成了一道有名的酥炸牛肉；鱼块类可去刺后剁碎搓成鱼肉丸子；鸡蛋类可以加辣、糖、醋、葱、姜蒜调成鱼香味，便是正宗的鱼香炒鸡蛋。如果剩菜较多短时间吃不完，可采用腌的方法保存数日。选用其中的白条鸡，用盐腌一下，再加黄酒浸泡，就变成了美味醉鸡；把剩菜中的香肠、红肠、鸡肉、笋干、花生米、萝卜块等切成丁，加上酱、糖、辣椒、味精等作料，可制成八宝酱菜，是一道佐餐好菜。（于兵）

剩菜可以加工

干炒南瓜子法
南瓜子一斤，细盐一两，干净黄沙二斤。先把沙放入锅内，炒到烫手时，将南瓜子倒进锅内不停地翻炒。炒到南瓜子已熟时，就可取出，将去沙后的炒锅擦干净，烧烫，将炒熟的南瓜子再放进锅里，同时倒入用细盐溶成的一盘浓盐汤，不断翻炒。直到瓜子壳上有益菌即成。（孙燕）

教您制春节年果

炒花生果 炒前先把花生揉一下，太大的剔除，一锅以三至五斤为宜，太大的易聚温，容易炒皮，多了不易翻搅，容易炒糊。炒前放入三至五斤白沙（或细沙、草木灰），白沙的体积约占花生果的四分之一左右，加热翻炒。待炒到接近白沙即有灼热感时，把花生果倒入锅内和沙（灰）一起翻炒，改用文火。开始花生果噼啪作响，待炒到响声减弱趋于消失，并闻到清香熟味时，即可停火，继续翻炒五分钟，即可将花生米捡出。脱皮，证明已熟透，否则继续加文火再炒三至五分钟，筛沙凉凉即成。注意火不能太猛，以免皮焦里生，尽量用沙不用灰。

花生酥泥
白糖适量，植物油适量，鸡蛋、水淀粉、水兑成蛋液。热油锅里先炒熟面粉（玉米粉）炒熟，锅里高火口下兑好的水蛋液，搅匀，再上火慢慢炒，要适时翻动，以免糊锅，炒至成团状时下白糖，待白糖溶化下花生仁，面上撒上枸杞仁，即成。（周泽）

就是以“相反词”或“相反义”来扣得天衣无缝，例如“东南西北皆是”，猜国家名一：“中非”。因为五方的“东南西北”中，谜面漏列“中”，这四方既然“皆是”，唯有这一方的“中”为“非”。又例如“暗语”，猜三言俗语一句：“不明白”，是以“暗”扣“不明”，以“语”扣“白（说话）”。“分猜”，就是谜面分几段来扣谜底，例如“一句一季六十天”，猜电影名一：“早春二月”，以“早”分为“十日”，以“一季”作“第一季”解，扣“春”，以“六十天”扣“二月”。

劝您精读此文

猜灯谜会大有收获

其二的猜谜的方法是“拆字”，也就是增、损、离、合四种情况，将谜面和谜底丝丝入口、无懈可击的，以拆字较有可取，偶有佳作。“增”的例子，如：“冈”，猜工业品一：“合金钢”；就是将谜面的“冈”配“合”“句金”字，便成“钢”字。“损”的例子，如：“昨日之日不可留”，猜字一：“乍”；就是将“昨”字删去“日”字，便成“乍”字。“离”的例子，如：“何可废也，以羊易之”，

一样，也象锁和铤、剑和鞘，要贴切吻合，才可成为完善的一套纽扣、锁铤、剑鞘的。

谜以假借、别解来维系面底的结构，例如：“十二生肖”的子（鼠）、丑（牛）、寅（虎）、卯（兔）、辰（龙）、巳（蛇）、午（马）、未（羊）、申（猴）、酉（鸡）、戌（狗）、亥（猪）。又如初一（朔）、十五（望）、日（阳）、月（阴）等。“五常”：仁义礼智信。“三才”：天地人。“五行”：金木水火土。“六畜”：马牛羊鸡犬豕。五味：酸甜苦辣咸。等等都是常用以制谜的资料。

例如：“酸甜苦辣都尝遍”，猜古女一：“无盐”，盐是咸的，所尝遍的是五味中的四味，唯独“无盐”，没有尝遍咸味。例如：“金木火皆降”，猜成语一句：“水土不服”，五行中有三行已皆降，尚有“水土不（降）服”。

最后的结论，猜谜的门径是要多看书，多思考，触类旁通，多制谜、多猜谜，自然门径豁然大开了。（明）

破五千年新创造
万事万物皆有情
有志者事竟成
有志者事竟成
有志者事竟成
有志者事竟成