

居家·生活妙招

睡衣选购有讲究

- 1.衣料要选择全棉的,棉料吸湿性强,可以很好地吸收皮肤上的汗液。另外,它的柔软度、透气性好,可以减少对皮肤的刺激,不会使身体发生过敏和瘙痒等现象。
- 2.颜色要选择淡雅的。深色染料对健康无益,淡雅和轻浅的色彩,既适合家庭穿着又有安目宁神的作用,而鲜红和艳蓝色的睡衣会妨碍人们心情的松弛,影响休息。
- 3.款式要选择有充足阔度的。睡衣的背幅和前幅应有充足的阔度,绝不能过小或正好。因为紧束着胸部、腹部和背部等部位睡觉时,容易做噩梦。另外,睡衣还应易穿、易脱和易洗。

废物利用擦皮鞋

- 1.香蕉皮含有单宁,用来擦拭皮鞋上的油污,可使皮面洁净如新。
- 2.将喝剩下或已陈腐了的牛奶,废物利用地擦皮鞋可以防止皮面干裂。
- 3.在挤出的鞋油中加几滴食用醋,会使皮鞋光亮而不易沾灰尘。
- 4.可在刷鞋的油里滴几滴清水,旧皮鞋在擦好鞋油后再涂一层地板蜡,用软布抛光。
- 5.用旧丝袜或旧尼龙袜套在鞋刷子上,蘸鞋油擦,能把皮鞋擦得特别光亮。

居家·美食厨房

香辣排骨炖莲藕



主料:猪腩排、老莲藕

辅料:花椒粒、八角、干辣椒、香叶、冰糖、料酒

- 制作方法:
- 1.将猪腩排剁块,放入冷水中煮沸后捞出,控干水分;
 - 2.用刀将莲藕的外皮刮干净,再切成滚刀块;
 - 3.锅中放入2勺油,油烧热后放入花椒粒、八角、干辣椒、香叶及冰糖,用小火炒香;

- 4.待锅中香味很浓、冰糖化了时放入排骨,翻炒片刻;
 - 5.从锅边淋入料酒及生油,加水 and 老抽煮沸,再放入莲藕块,加盖小火炖约1小时;
 - 6.把锅中的八角、花椒、辣椒、香叶等捞出,改中火收汁,汤汁浓稠、约剩半饭碗时即可熄火起锅。
- 制作要诀:
- 1.猪腩排要选肉厚些的,这样味道会比较香;
 - 2.莲藕要选较大、外皮带点粉红又有点黄的老莲藕,这样才适合炖煮。

居家·家装家饰

扮窗台 被忽略的一隅风景

窗下的空间虽只是家中小小一隅,细心装扮,也能演绎出不同风景。生活源于细节,而细节源于用心。

布置窗的时候,不仅要注意色彩和谐,也要讲究风格的统一。餐厅的窗下,最适合布置成这样随意温馨的小景。窗饰的主题应该随窗所在空间功能性的不同而有所区别。比如浴室的窗就不需要太多复杂的点缀,利用浴室常有一些小道具就可以营造出轻松随意的氛围。颜色淡雅的毛巾可以卷成“花瓶”,多了随意,少了雕琢。脚底按摩石加上几块遍布“青苔”的石头,放在托盘里,也能演绎出一道有趣的小景。

绿色植物最能点缀窗之生气,同色系落地灯和茶几虽让窗下区域色调一致,却也显得有些单调,加上一盆绿色植物便能化解僵局,让空间灵动起来,更与窗外绿树林内外呼应,不失为一个简便易行的窗饰方法。起居室窗口最好多一些绿色,让植物为室内谈话加点绿色的气场。

布置一扇个性十足的窗并不需要大动干戈,只要稍动手脚,就能让原本枯燥的窗改换面貌。如果窗下空间比较小,可以考虑在窗台上下功夫。新鲜水果不仅迎合了厨房的主题,也跟青色碎花窗帘在色彩上十分和谐,煮菜烹调时偶然一瞥,便能不由自主拥有一份明媚心情。

◎贴士:

- 1.布置窗的时候,不仅要注意色彩和谐,也要讲究风格的统一。
- 2.窗饰的主题应该随窗所在空间功能性的不同而有所区别。
- 3.用绿色植物布置窗口的时候要注意,如果是向阳的窗,则采用喜阳的植物为好,如是向阳的窗,最好用耐阴的植物。

M 民俗纪事 insu Jishi

品味启东老白酒

本报记者 蔡樱子

民俗探访

启东民间素有“十家三酒店”之说,意思是说启东酒店、酒坊之多。4月15日,记者来到位于启东经济开发区的一家老白酒厂。刚踏进大门,一股淡淡的酒香扑鼻而来。来到酿造车间,只见师傅们都在忙碌,有淘米的,有拌酒药的,还有在抽酒的。一排排摆放整齐的大酒缸映入眼帘,掀开盖子,一股甜酥酥的香酒四处溢开。

酿酒老师傅潘靖生将抽出来的老白酒倒入碗中,那淡黄色的液体犹如琥珀般透明,让人忍不住想品尝一口。“酿制老白酒在启东已有50多年的历史了,酒名也几经变化,刚开始由于酒是用大米酿制的,人们就称它为米白酒。也不知道从什么时候开始,这米字就改成了老字,这叫起老白酒来,也觉得异常亲切。有时还索性更简洁,直接叫它‘老酒’。”潘师傅笑着说。

在启东农村,家里来了客人,下酒菜不一定很讲究,但那老白酒是必不可缺的。一定要到路边小店舀上几斤。那灌酒的酒坛,是一种两头尖中间鼓的“兆坛”。那酒“兆坛”,都用黄泥封口或苇叶扎口。只要拍掉封泥,捅破封口,将竹筒做的酒勺“咕嘟”一沉,就打上米半斤或一斤老白酒,顿时酒香四溢。

遇到逢年过节,人们会把整坛整坛的老白酒往家中搬。“我所在的酒厂规模在启东还算比较大,1年大约能卖出300多吨老白酒,差不多一天一吨呢!”潘师傅非常骄傲地说。而对于全市一年老白酒的销量,潘师傅却直摇头:“目前启东大大小小酒厂不下300家,生产的酒有不少销往上海等地。尤其是不少在启工作的外地人,逢年过节回老家都会买上不少老白酒作为地方特产送给同事和朋友。这个销量实在是无法估量!”

而说起这酿酒技术,潘师傅则滔滔不绝:“先将淘净的糯米蒸得熟而不烂,再将米晾得热而不烫,拌上酒药,封缸保温,经过十来天的发酵破水,便成了这香气浓郁的老白酒了……”潘师傅介绍,一般100来斤米能酿300多斤老白酒。由于酿造方式比较简便可行,在过去,启东几乎家家都会酿老白酒。有些头脑活络的,干脆前店后坊,前面备些熟菜摆上桌凳,就是酒店;后面搁几口大缸,囤上几包大米便是酒坊。随酿随卖,现买现喝,成沙地文化一景。

启东老白酒的酒精度只有10度多点,加上甜滋滋好上口,所以启东人喝酒从不用小巧的酒盅,而是用碗,砸一碗就是斤把。记者禁不住喝了一口小师傅舀来的一勺刚开缸的酒,还别说,真的蛮甜的,不是很像“酒”。“别看这好喝,可不能贪杯。它虽然没有烧酒那么烈,但是它的酒劲在后头,后发制人呢,



不知不觉中就醉得一塌糊涂!”在一旁搬运老白酒的洪师傅忍不住凑过来说,“有不少外地人,尤其是豪爽的北方人,刚来到启东,不知老白酒的后劲大,醉酒闹笑话的大有人在。”

“老白酒,老白酒,砸在嘴里甜到心头;砸上一碗有劲头,砸上两碗能挑大石头……”这是沙地流传的一首老白酒民谣。社会发展了,许多传统的东西都发生了些许变化,但启东人对老白酒的钟爱却从未消退和改变,而且也正影响着大批新启东人。它的醇香带着启东人的热情和豪爽,已然飘向了神州大地的任何角落……

M 民生热线 insheng Rexion

提醒——春季狂犬病高发 犬只免疫要及时

4月13日上午,有群众报警称:在汇龙镇恒丰路18号一企业内,一只牧羊犬突然发疯,咬伤了自己的主人。获知情况后,民警迅速出动,在狗主人的协助下,把这条疯狗打死。对此,相关部门提醒:春季是狂犬病高发期,请饲养犬只动物的市民一定要注意做好养犬防疫免疫工作,平时注意观察,谨防意外发生。

反映——牌照登记人太多 建议增设登记点

家住市区的沈先生向本报反映,前段时间听电视和报纸上的宣传,为了减少道路交通事故,提高电动车被盗案件的侦破率,公安部门对电动车进行登记上牌。他和邻居积极响应,前往公安部门登记上牌。位于人民中路乐天玛特附近的一个电动车牌照登记受理点离家最近,但不知是何原因,这里经常排起长队,使得许多市民要等很久才能给电动车登记上牌。直到目前,他还没给自己的电动车登记上牌。

记者了解到,这个受理点由于就在人民中路附近,人流比较大,所以许多市民都乘有空就来登记。因此,望有关部门能够从实际出发,本着方便群众的宗旨能否采取一些便民措施,如增加登记点、延长登记时间等。

菜摊占据人行道 安全通行添隐患



市民晓雨向本报反映,汇龙镇河南路与民胜路的交界处,每到早晨、傍晚时分,一些菜摊商贩占道卖菜(见图),不仅占据了人行道,严重影响了车辆通行,给交通安全带来隐患。希望有关部门来管理一下,还百姓安全的交通环境。

值班记者 黄燕鸣 刘吟菊

民俗趣

毛脚女婿喝醉了

我是上海人,20多年前,我与一位美丽的启东姑娘相恋结婚。第一次去拜访丈人时喝的就是老白酒,那次可真是糗大了。

我清楚地记得那是个周末,我买了点东西,又是坐车又是坐船才来到了启东。岳父知道我要来,几天前就准备好了菜肴。那天,家中的哥哥嫂子也都过来,两桌的人十分热闹。岳父搬出一个酒“兆坛”,故作神秘地说,这可是启东的好酒,味道特别好,但最多喝两碗,容易醉。我平常喝黄酒,老白酒根本没沾过。但自认为酒量还算可以,八两白酒都没问题,

区区老白酒能奈我何。

喝了第一口的时候,我对岳父说:“爸爸,这个酒?酒味没多少吗?”没想到,几个哥哥听了在一旁笑我,还主动和我喝酒。没一会儿,一坛子老白酒就喝光了。这老白酒滋味甜甜的,特别好上口,我感觉就像喝酒酿一样。吃好饭,我与亲戚们打牌,没想到自己的手一直在抖,根本无法控制,连牌都“抓”不住,后来发生的事情我都不记得了。事后,妻子告诉我,我打牌的时候头还一直晃啊晃,根本没办法打牌了。后来哥哥他们把我搬到床上,我一觉睡到吃晚饭。经过那次之后,我学乖了,喝老白酒的时候抵一小口。

讲述人 上海青浦人朱光耀

就好这一口

喝上一口老白酒,一肚子暖烘烘,那感觉是多么惬意。我今年52岁,酒龄

紫薇公园发现男尸 警方初步判断为自杀

本报讯 4月15日清晨5点钟左右,110指挥中心接到群众报警称,紫薇公园河边柳树下躺着一具男性尸体。接到报警以后,公安民警迅速对现场进行了封闭和勘查,通过对现场的仔细勘察和调查走访,初步定性死者为自杀。

据了解,死者是一名20岁出头的外地

男性,4月11日来到启东,在我市一家甜品店打工。在事发点附近的草地上,警方共发现16根香烟头。死者脖颈处有明显的呈向上状的绳索勒痕,身体表面没有其他伤痕,衣着完整,一根皮带已经断裂,压在死者身下。死者旁边的柳树树杈上有明显被绳索拉扯的痕迹,树皮脱落。警方从死者身上仅

仅找到了一张身份证,一部手机。

通过调取了死者最后的QQ聊天记录,大致可以推测出死亡的原因。“喜欢的女人就要成为别人的新娘,爸爸的病我无力去治,爱我的女人我让她伤心,活着真累。”“就逃避这一次,老天会同意我这么做的。”“坐在湖边吹着风最后一次享受这世界。”……在聊天记录的最后,时间定格在了4月14日晚22点34分钟,死者留下了最后的一句话:“走了。”便永远地离开了这个世界。警方初步确认死亡时间大约是14日晚11点左右。

目前,此案正在进一步调查之中。(樱子 志伟 本发)

一觉醒来被盗万元 警方查实竟是朋友所为

本报讯 儿时伙伴遇上困难求助自己,一番友情招待后还好好留宿,不料却是引狼入室,1万多元现金遭窃。日前,这名涉嫌盗窃的伙伴张某被警方执行刑事强制措施。

4月11日晚,家住汇龙镇的陆某接到张某的电话,称没有赶上回家的公交车,在

汇龙镇人生地不熟,希望得到陆某帮助。陆某是陆某的儿时伙伴,陆某立即请张某在餐馆里大吃一顿,还热心地带张某在城区游玩一番,随后带回自己家,两人同睡一床,共叙往事。

让陆某始料未及的是,次日一早醒来却

不见了张某的踪影,而床头钱包里1万多元的现金也不翼而飞。报警后,民警很快赶到乡下张某的家里将其擒获。

原来,在陆某大把大把把钱款待自己时,生活窘迫的张某非但不感激,反而心生歹念。陆某熟睡时,张某却夜不能寐,看到陆某放在床头的钱包,打开一看内有大笔现金,张某立即拿走全部现金,快速离开。次日,张某拿着偷来的钱疯狂购买衣服、化妆品等物,半天内竟将1万余元挥霍殆尽。

(天晓 赵磊)

著名肿瘤专家王振国教授4月23日至24日与您面对面

专家简介



王振国:主任医师、研究员、教授。首届“中国十大杰出青年”、“全国十大科技英才”,国家“中青年有突出贡献专家”。现任国际抗癌协会康复分会会长、北京振国中西医结合肿瘤医院院长。他从事抗癌药物研究和临床工作30余年。

大部分人对肿瘤知识一无所知。一旦患了肿瘤没有了主意。

结果大都听天由命,放弃治疗;听信广告,延误治疗;急于求成,过度治疗;糊里糊涂,错误治疗;康复时期,不再治疗;复发转移,耽误治疗。原本有较多治愈机会,但却因为各种原因治疗不当或失去和放弃治疗机会,肿瘤到底应该怎么治,才不后悔?

主讲人曾经说过:“治疗和预防肿瘤大有可为,加强人们防治肿瘤的意识,提高肿瘤治疗的效果,是我们的重任。某权威出版社出版了《雪飘无声》一书,在全国发行,此书真实记录和反映了我在肿瘤研究工作的经历。我的真实经历也被拍成了《生命之光》,并在电视上

播出。

欢迎广大肿瘤患者及家属参加。

24小时免费预约电话:0513-83381606

4月23日在上海举办“科学治疗肿瘤报告会”,主讲人王振国教授,欢迎广大肿瘤患者及家属参加。会后王振国教授及其专家组将为肿瘤患者咨询,欢迎广大患者及家属参加。

讲座时间:4月23日上午9:30-10:30

地址:上海市闵行区虹梅南路4855号,上海振国医院

咨询电话:021-54871299

温馨提示:提前预约可免费接站

网址:www.wzg.cn