

纸上课堂

春节在家学做这些网红零食

春节期间,亲朋好友聚在一起必不可少的是什么?当然是零食,最近火遍朋友圈的网红零食,像雪花酥、琥珀核桃、奶枣等等,都是最佳选择,下面就教大家手工自制这些零食,不管是自己吃还是送人都非常有面子。

【雪花酥】

材料:棉花糖150克、黄油40克、蔓越莓干60克、去皮熟花生米60克、酥脆饼干180克、奶粉45克。

1.准备好棉花糖、酥脆的小饼干、奶粉、黄油、蔓越莓干、去皮烤熟的花生米,将蔓越莓干、花生米与饼干混合。

2.加热不粘锅,将黄油融化,转小火,把棉花糖倒入黄油中,不停地翻炒,将其炒融化;约40秒后关火,倒入奶粉再不停地搅拌混合均匀。

3.将饼干、蔓越莓干、花生米倒入锅中,不停翻炒,直到均匀混合在一起,形成一个大的糖团,用手指摸一下糖团,不粘手就可以了。

4.将糖团倒在模具中擀压成形,趁热撒些奶粉,再用手轻轻按压防奶粉脱落,凉后切条切块即可。

【奶枣】

材料:红枣40颗、杏仁40颗、黄油30克、棉花糖100克、奶粉20克。

1.准备一些洗干净的小红枣,用硬吸管或者去核器去掉枣核。

2.将杏仁放入烤箱烘烤一下,再把杏仁一个个塞进红枣里。

3.将不沾平底锅烧热加入黄油,融化后加棉花糖。棉花糖融化后倒入红枣,翻炒均匀关火。

4.戴上手套,趁热把每一颗枣分开,此时可拉起适量的棉花糖丝,将红枣包裹。撒上奶粉,搅拌均匀,奶枣就做好了。

【琥珀核桃】

材料:核桃仁150克、白糖70克、麦芽糖20克、熟白芝麻少许。

1.将核桃仁放入炒锅中,用小火将核桃炒干炒熟;或用烤箱200℃上下火烤15分钟左右,烤到核桃仁香脆。

2.锅中加水放入白糖,中小火煮开,不停搅动。待糖水熬到浅琥珀色时,加入麦芽糖,直到麦芽糖全部溶化。再继续熬一会儿,让糖浆更浓稠,颜色更深一些。

3.将烤熟或者炒熟的核桃仁入糖浆中,搅拌均匀,再撒一点熟白芝麻。

4.趁热将核桃仁铺在涂抹了油的烤盘里,互不粘连,晾凉即可食用。

□中老年西点教师 米乐丝



【雪花酥】



【奶枣】



【雪花酥】

段子时间

【不相信】

吃过晚饭后,我和小孙子一起翻看老相册。

当看到一张老伴儿年轻时的照片时,小孙子指着照片问我:“爷爷,这个漂亮的‘阿姨’是谁呀?”我说:“你不认识呀?你好好看看。”

小孙子看了半天,摇摇头,还是没认出来。我说:“她就是你的奶奶呀!”

小孙子还是不相信,问:“那现在家里那个胖奶奶又是谁?”

□汪小弟

【自我感觉良好】

外孙上小学五年级。在期末考试之前,我曾问他:“快要期末考试了,你估计能考好吗?”外孙说:“姥爷,您就放心吧!会考好的,我自我感觉良好。”我说:“那就好,姥爷放心啦!”

前些天,外孙期末考试的成绩下来了,每门课都是80多分。我一打听,班里的其他同学基本都考了90多分。我对外孙说:“考80多分并不算太高呀!看来你还得提高,争取考个满分或90多分的优秀成绩。”谁知外孙却说:“姥爷,80多分就是良好,考试之前我就对您说过了,我‘自我感觉良好’。如果我能考90多分,那就是‘自我感觉优秀’了。”

□李朝云

智慧树

【趣味益智题】

- 1.糖、醋、油、盐谁的工作量最少?
- 2.后脑勺受伤的人怎样睡觉?
- 3.一般在什么情况下,我们会目中无人。

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

课堂内外

中老年人唱歌如何正确呼吸换气

没有好的气息支撑,唱歌是不能持久的,会对声带有很大的损伤,作为一名中老年声乐爱好者,我在唱歌方面有一些个人的体会和心得,下面就跟大家分享一二。

首先,呼吸的方法一般有三种,具体包括胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸。

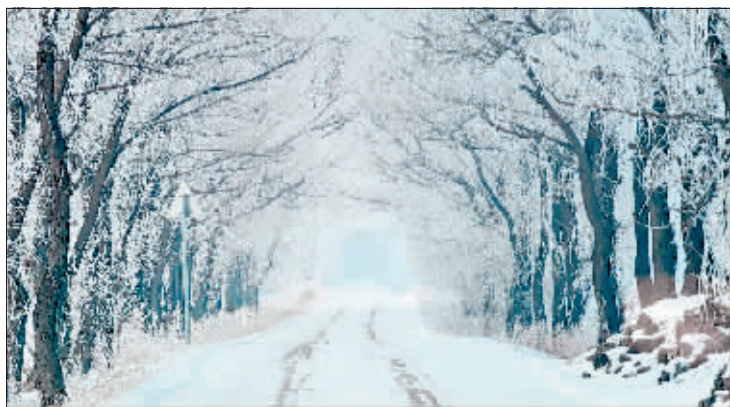
我个人认为,胸式呼吸的吸气位置太高,唱歌时容易提气,声音就显得没有根;腹式呼吸的吸气位置很深,但是缺少胸腔的气息存储,人的呼吸不开肺,如果只是刻意往腹部吸气,那么胸腔就不能做到完整扩张,横膈膜以上部位就会僵硬紧张;现在大部分的声乐歌者运用的都是胸腹式联合呼吸:嘴微微张,鼻腔打开,然后口鼻同步呼吸。这种呼吸法可以使胸腔和腹部得到充分扩张,吸气更多、更深、气息支撑力更强,可以唱更长的旋律,更可以发出强弱自如的歌声。

其次,呼吸的练习方法,我个人是通过这样练习的:小狗喘气(练习快吸快呼);闻花香深呼吸慢吐气(练习慢吸慢呼);仰卧起坐(练习腹部的肌肉支撑力)。在此,建议大家在唱歌时可以身体稍微向前倾。

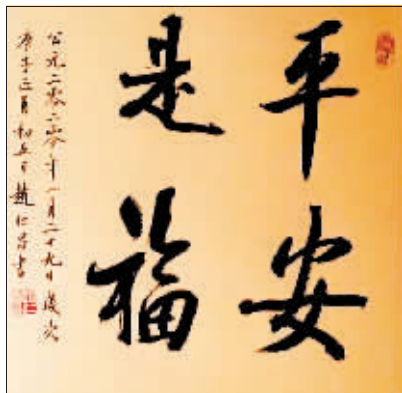
最后,说一下气息的使用,即如何换气。不管大家吸气量多还是少,一定要学会合理使用,该换的时候一定要换,不该换的时候尽量不要换。如果气息不够用怎么办?无论何时都要提醒自己,留一口气坚持到底,要会使用腹部肌肉的力量,即使气息不够了,肌肉的力量也足够大家坚持一个小节。经过持续训练,就能自由运用气息了。

□中老年声乐爱好者 安静

炫耀一刻



摄影《树挂》
作者 依然



书法 作者 赵仁昌
平安是福



国画《国色天香》
作者 付长山

与您约稿

秀出佳作,分享美文,原创图文作品请发至1372136484@qq.com。