

纸上课堂

## 拌凉菜

## 调味汁是灵魂



天气越来越热了,凉拌菜出现在餐桌上的频率也高了起来。调味汁可谓凉拌菜的灵魂,下面笔者就和中老年朋友分享几款最常用的调味汁。

## 油醋汁

香油1勺、醋2勺、生抽2勺、蜂蜜1勺、洋葱末2勺、半勺熟黑芝麻、少许黑胡椒碎,将上述调料拌匀即可。也可以将香油换成橄榄油或亚麻籽油。这是一款万能调味汁,适合所有凉拌菜。

## 糖醋汁

白醋和白糖按1:1的比例混合均匀即可,适合各种可以直接生吃的凉拌菜,酸甜又清脆,比如黄瓜、西红柿、小圣女果、樱桃萝卜、彩椒等。

## 蒜泥汁

大蒜捣成蒜泥后,加一点凉水和盐搅匀即可,拌凉菜时还可以根据自己的口味加适量油、盐、酱油、醋。凉拌

黄瓜、西蓝花、荷兰豆、豇豆时淋上一点,蒜香味立马就出来了。如果蒜泥一次做得多,加点香油将其淹没,再封上保鲜膜,常温下可以放一周左右。

## 姜汁

把姜切成末,加入凉水或温水搅匀即得姜汁。拌凉菜时还可以根据自己的口味加适量油、盐、酱油、醋。做姜汁时不要用热水拌,否则姜的清香味会被破坏,如果不喜欢嚼姜时的口感,可以用纱布过滤出没有姜末的姜汁。适合拌菠菜、藕片、豇豆、秋葵、西芹等。

## 花生酱或芝麻酱

搅拌芝麻酱或花生酱时要一点一点地往酱里加凉开水,这样能把酱搅拌均匀得稀稠适度,凉拌时可以根据自己

的口味加适量盐、生抽、醋、蒜、香菜。适合拌白菜心、凉皮、菠菜、茄子、油麦菜、豆腐皮、杏鲍菇、金针菇、黄瓜等。

适合凉拌的食材大致有四类,一是可直接凉拌的蔬菜,常见的有黄瓜、西红柿、小圣女果、彩椒、生菜、紫甘蓝、洋葱、白菜心等。二是需要沸水焯后再凉拌的蔬菜,比如菠菜、苋菜、木耳、芹菜、荷兰豆、秋葵,这些需要焯烫1分钟左右。其中,绿叶菜、荷兰豆和秋葵变成鲜亮的翠绿色即可出锅。豆角、菜花、西蓝花、藕、苦瓜、杏鲍菇等需要焯2~3分钟。四季豆、蚕豆、茭白、春笋、冬笋等需要焯3~5分钟。三是某些豆制品和肉,包括可直接食用的皮蛋、无糖酸奶、天然低脂奶酪,焯水去豆腥味的豆腐、豆腐皮、腐竹,以及煮熟的虾仁、鸡蛋、鹌鹑蛋。四是某些主食,比如焯熟的土豆丝,煮熟的荞麦面、凉粉、白芸豆、紫薯块、南瓜块等。

段子时间

## 【把胡子抓没了】

这天,老伴儿又跟我唠叨:“你做事也不分轻重缓急,总是眉毛胡子一把抓。”

听到老伴儿唠叨后,在一旁的小外孙仔细瞅了瞅我,说:“姥姥,快来看,姥爷的眉毛还有,但是胡子都被抓没了。” □王保训

## 【小锄头】

爷爷教小刚学写“7”字。

爷爷对小刚说:“‘7’字像一个小锄头,你记住了吗?”

小刚说:“记住了。”

随后小刚开始写“7”字,爷爷一看,只见小刚在本子上写了个“L”。

爷爷说:“小刚,你写错了。”

小刚却说:“我没写错,小锄头有时也可以这样放着。” □李云贵

## 【装电视】

儿子一家三口几乎每天都来我家吃晚饭,饭后是小孙女雷打不动看动画片的时间。有时她看得太入迷连厕所都不舍得去上,气得儿子儿媳直训她,她一声不吭。

有一天,她趴到我耳边悄悄地说:“爷爷,你在洗手间装个电视吧,免得爸爸妈妈老训我。”

好创意,我听了哈哈大笑。

□崔本杰

智慧树

## 【趣味益智题】

- 1.一位警察看见有人抢银行却不抓。为什么?
- 2.一个人射击一顶帽子,怎样才能一枪就中?
- 3.什么东西洗好了却不能吃?
- 4.人最怕屁股上有什么东西?

## 【看图猜成语】



(以上答案见2版)

课堂内外

炫耀一刻

流行唱法  
拿话筒有技巧

流行唱法除了在气声技巧、混声技巧等方面与美声唱法、民族唱法有别之外,在话筒运用方面也需要掌握一定的技巧,喜欢流行唱法的中老年朋友不妨学一学。

话筒不仅能帮助演唱者对声音进行修饰、润色,而且许多流行唱法的技巧,如柔声唱法、沙声唱法等,通过话筒会得到更好的展现。此外,通过话筒演唱也可以在一定程度上弥补演唱者的自然声在音量、音色、吐字力度、发音等方面的不足。

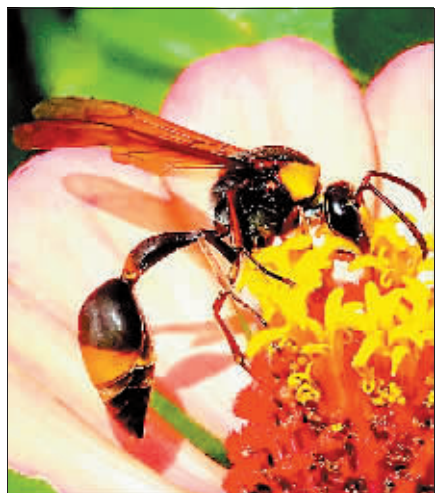
要注意的是,不同的拿话筒方式会影响到演唱的效果。当演唱者想要向听众传递较为柔和的感情时,要把话筒与嘴唇间的距离缩短(约两指宽),这样能使演唱者的情感传递得更加情真意切;而演唱高音部分时,则要把话筒与嘴唇间的距离适当拉大,这样可避免扩音设备产生噪音影响歌曲演唱效果;而在直音演唱时,则应根据情感需要、吐字等随时灵活地调节话筒与嘴唇之间的距离,这样既可以给观众一个良好的视听享受,也可以弥补演唱者在发声技巧方面的欠缺,使整个歌曲的演唱更加完美。

□中老年声乐教师 贝音



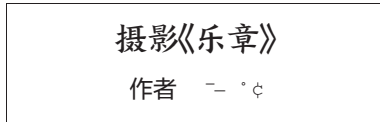
## 摄影《湿地塔头》

作者 顾乐才



## 摄影《花间舞》

作者 贝音



## 摄影《乐章》

作者 贝音

