

美滋美味

# 三九天正值孩子成长好时机 爷爷奶奶学几道营养菜

进入三九天后,气温骤降,正是给孩子补充营养、助力成长的好时机。今天为广大爷爷奶奶们带来几道简单易做的家常菜,不仅美味可口,还富含孩子成长所需的各种营养元素,让孙辈们在寒冷的冬天也能茁壮成长。

## 香菇蒸鸡

食材 鲜香菇、鸡肉、姜丝、葱花。

做法 1. 鸡肉洗净剁小块,沥干水分。香菇用盐水浸泡片刻,洗净切小块。2. 将鸡肉和香菇放入碗中,加入姜丝、生抽、蚝油、老抽、淀粉、食用油和姜丝,拌匀腌20分钟。3. 将腌好的香菇、鸡腿肉放入蒸盘中,冷水上锅蒸20分钟左右。4. 蒸熟后,撒上葱花,即可端上桌开吃。

## 椒盐鸡翅

食材 鸡翅、椒盐、辣椒面、孜然粉。

做法 1. 鸡翅洗净,加入料酒、淀粉、孜然粉、辣椒面、生抽、食盐和食用油拌匀,腌20分钟备用。2. 热锅烧油,油热后,把腌好的鸡翅

用淀粉拌匀,下锅炸。3. 鸡翅炸至微黄后捞出,待油温升高,放入鸡翅复炸至两面金黄酥脆,即可出锅控油。4. 撒入适量辣椒面和椒盐,即可出锅开吃。

## 菜花炒肉

食材 猪瘦肉、菜花、姜丝、蒜片、青线椒、小米辣、蒜苗。

做法 1. 瘦肉洗净切薄片,放入料酒、生抽、胡椒粉、淀粉和食用油,拌匀腌10分钟。2. 菜花剪成小朵放入水中,加入食盐和淀粉,泡10分钟后洗净。3. 起锅烧水,水开后放入食盐和食用油、菜花焯至断生,捞起沥干水分。4. 起锅烧油,油热后放入蒜片和姜片炒香,放入腌好的瘦肉翻炒,炒熟后放入菜花炒匀。5. 加入食盐、生抽和鸡精炒至入味,撒上蒜苗、青

葱,炒熟即可出锅。

## 番茄牛肉

食材 牛肉300克、番茄2个、洋葱1个、土豆1个、胡萝卜1根、葱姜蒜适量、生抽2勺、老抽1勺、料酒1勺、盐适量、糖适量、胡椒粉适量、八角2个、桂皮1块、香叶2片。

做法 1. 牛肉切成小块,冷水下锅,加入葱姜和料酒,焯水后捞出。2. 番茄、洋葱、土豆、胡萝卜去皮切块。3. 锅中倒油,油热后放入葱姜蒜爆香,加入牛肉翻炒至变色。4. 放入八角、桂皮、香叶炒香,加入番茄炒出汁。5. 加入生抽、老抽、料酒炒匀,加入适量清水,大火烧开后转小火炖40分钟。6. 加入土豆、胡萝卜、洋葱炖20分钟至食材软烂。7. 加入盐、糖、胡椒粉调味,大火收汁即可。

□锦绣

香菇蒸鸡



椒盐鸡翅



菜花炒肉



番茄牛肉



段子时间

### 【相信自己】

孙子:“爷爷,你告诉我的都是对的吗?”

爷爷:“当然,你要相信爷爷。”

孙子:“那为什么老师告诉我,要相信自己?” □冯忠方

### 【找爸爸】

晚上,妈妈给女儿讲《小蝌蚪找妈妈》的故事。故事讲完了,女儿却还是不睡。

妈妈说:“故事讲完了,小蝌蚪都找到妈妈了,你也该睡觉了。”

女儿摇了摇头,说:“我不睡,小蝌蚪还没找到爸爸呢!” □李云贵

### 【好习惯】

外孙上幼儿园大班,外孙女上小学四年级。一天晚上,我正陪着外孙津津有味地看动画片,外孙女在一旁戴着耳机,一边听音乐一边写作业。

这时,外孙指着外孙女说:“姐姐一边听音乐一边写作业,不是好习惯。”我觉得这是一个引导外孙的好机会,就说:“宝贝,你上小学以后,要养成什么样的好习惯呢?”外孙一本正经地说:“我要养成一边看动画片一边写作业的好习惯。” □康立新

穿衣打扮

## 我的时髦穿衣经



退休后,我不仅享受着悠闲的生活,还加入了老年模特队,展示老年人独有的魅力。在追求时尚的过程中,我总结出了一套适合老年人的穿衣经验。这些经验不仅让我在舞台上光彩照人,也让我在日常生活中保持优雅。

**内搭** 内搭要选择柔软、吸湿性好的材质,这样既能保持体温又不会显得臃肿。建议大家选用棉质、羊绒材质的衣服,它们具有良好的保暖性且亲肤舒适。在中层保暖部分,大家可以选择轻薄的针织开衫或毛衣作为中间层,既方便穿脱又保暖。

**外搭** 一件防风防水的外套是必不可少的。建议大家选择羽绒服或棉服,注意挑选版型修身、线条流畅的设计,避免过于宽松导致整体造型显得臃肿。此外,还要适当搭配饰品,比如围巾、帽子等,不仅能为整体造型增添亮点,还能有效防止冷风侵袭。

**颜色** 建议老年女性穿衣以素雅为主,如米色、浅灰色、藏青色等,这些颜色给人以稳重、平和的感觉。当然,根据季节变化和个人喜好,适当加入一些亮色系单品作为点缀也是不错的选择,比如粉色、淡黄色等,可以让整体看起来更加活泼、年轻。

**款式** 简约大方的设计更适合老年人穿着。同时,要避免过于复杂、夸张的装饰品。此外,合身的剪裁非常重要,既不能太紧绷也不能过分松垮,这样才能展现出最佳的身形、比例。 □张华

纸上课堂

## 拍照片先选好主色调

色彩不仅是构成画面美感的元素,更是传递情感、引导视线、营造氛围的关键。综合运用色彩搭配技巧,才能够拍出既富有吸引力又蕴含深刻情感的照片。

拍摄时根据主题先明确主色调,主色调决定了照片的整体氛围和情感基调。辅助色应与主色调在色相、明度和饱和度上保持一定的协调关系,以避免画面过于杂乱。可以选择与主色调相邻的邻近色,也可选择对比色,但要注意控制对比的强度。点缀色应与主色调和辅助色形成鲜明的对比,以突出其存在感。例如,在拍摄自然景色时,可以使用红色的果实或花朵作为点缀色。 □濮海平

炫耀一刻



摄影《好嗨哟》  
作者 张本盛

侍花弄草

## 幸福树为啥掉叶



网友陈先生咨询,家里养了一棵幸福树,最近叶子发黄,还总是掉叶。这是怎么回事呢?

专家表示,幸福树喜高温多湿、阳光足的环境,耐高温、畏寒冷,宜湿润、忌干燥,栽培宜用疏松肥沃、排水良好、富含有机质的土壤和沙质土壤。叶子黄,不长叶,生长势弱,系营养不良所致。应该加强肥水管理,以促进生长。 □靖宇



国画《山水有清音》

作者 贾永安



国画《石梁飞瀑》 作者 戴法友