



## 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、青红

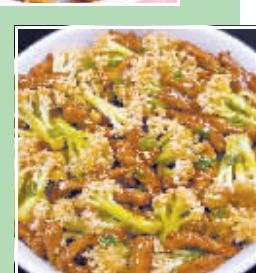
椒，炒熟即可出锅。

## 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

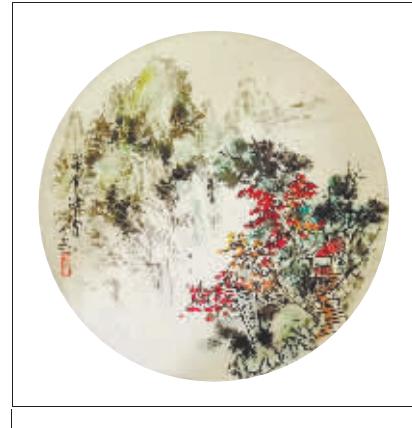
色彩不仅是构成画面美感的元素，更是传递情感、引导视线、营造氛围的关键。综合运用色彩搭配技巧，才能够拍出既富有吸引力又蕴含深刻情感的照片。

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



国画《山水有清音》

作者 贾永安



国画《石梁飞瀑》 作者 戴法友

## 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