



休闲

如东日报

微博幽默集粹

宇宙不爆炸,床都懒得下,地球不重启,别想我早起;风里雨里春节里,都在被窝里。

一大早老妈端着饭来到我房里:“女儿呀,难得休息一次,今天就别起床啦,在被窝里吃饭吧……”

瞬间被老妈感动得不要不要的!快中午时我起床去厕所,家里好多亲戚朋友看到我异口同声地说:“啥时候回来的,你妈不是说你和男友旅游去了吗?”我……

当你放下面子赚钱的时候,说明你已经懂事了。

当你用钱赚回面子的时候,说明你已经成功了。

当你用面子可以赚钱的时候,说明你已经是个人物了。

当你还停留在哪里喝酒、吹牛,什么也不懂装懂,只爱所谓的面子的时候,说明你这辈子也就这样了。

那些晒老公给了大红色的,我就想问问,你是咋管的?你老公手里咋有那么多钱呢?

友情提示:快要过情人节了
1.想换老婆的带去北京野生动物园;
2.想换老公的带去宁波动物园;
这两个地方老虎比较专业……

北方的母女挑战老虎失败以后,南方的爷们又站出来挑战老虎,结果又失败了!数百年来成功的只有武松一个!无人能破!因为武松喝了酒才打败老虎的。所以,事实告诉我们,酒还是要喝的!

喝了酒别说是老虎,世界都是属于你的!

哥们儿要结婚,媳妇家彩礼要15万元,哥们儿拿不出来,恨恨地对准丈母娘说:“以后你家俩儿子结婚,对方要是一家要15万元,你拿不出来,你咋办?”

准丈母娘想了半天,把彩礼提到了30万元……

情商最低的一种人,就是明明可以好好说的话,非要用最令人讨厌的方式表达。不要问我是怎么知道的。

家常红烧鳊鱼



用料:
鳊鱼:1条;葱:1根;姜:1块;花椒:适量;薄盐生抽:适量;蚝油:适量;料酒:适量;配菜(青椒、胡萝卜、大葱随意):适量。

做法:

1.首先将鱼去鳞破肚(可以在菜场请鱼贩帮忙处理),仔细清洗干净。2.买鳊鱼时尽量挑选花纹不太清晰的,味道更好。3.在鱼身两面打上花刀。4.倒入料酒。5.倒入姜粉,在鱼身上抹均匀。6.倒入盐,抹匀。7.腌渍半小时,这样可以去腥。8.腌渍好后稍微冲洗一下,用厨房纸巾吸干水份。炒锅倒入稍微多一点的油烧热,放入鱼一面煎定型,关火,翻面。9.重新开大火将另一面煎定型,期间不要翻动鱼身。10.另取一锅倒油,小火将姜丝花椒煎香。11.煎好的鱼入锅,倒入料酒、薄盐生抽、蚝油,再倒入稍稍没过鱼身的清水,大火烧开转中小火焖约15分钟。12.大火收汁,鱼盛出装盘,准备好的蔬菜倒入锅中煮断生,捞出盖在鱼身上,锅中剩余的汤汁浇在配菜上即可。

小贴士:
烧的时候不用放盐,生抽蚝油的咸度够了;喜欢吃辣可以加点辣。喜欢吃甜的可以加些糖醋,总之调味就根据自己家人喜欢就好。

下厨房

寒来梅花最知己

□ 文 / 孙同林 摄影 / 钱德明

春节前那几天,我天天从镇政府院墙边经过,都会嗅到阵阵幽气,踏雪循味,我找到两株腊梅,原来她就在政府大院的内侧,那香却悄悄地溢出墙外,让路人享受。面对两树腊梅,让人不由想起宋人王安石的《梅花》诗:“墙角数枝梅,凌寒独自开。遥知不是雪,为有暗香来。”

春节无事,偶读聂绀弩先生的《赠梅》诗:“孤山容我小栖迟,未赠梅花一句诗。耐得岁寒此天与,报将春信世人知。吾今丧我形全槁,卿可来为妻妾近痴。不管几生修到否,月昏水浅定相思。”据说这是聂先生写给隐秘情侣的。诗中赞扬了梅花的高洁凌寒品格,尾句用了宋代自称“梅妻鹤子”的林逋和咏梅名句“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏”之典。

“梅”字属于一个形声字,在篆书中曾写作“𣎵”和“𣎵”。“𣎵”字在当今网络语言“系统”中曾被用来形容“非常呆”。其实,“𣎵”字在篆书中却是一个象形字,模拟的是梅花枝头含苞的样子,我们这里有人管梅花叫“干枝梅”,梅花之美的超逸脱俗也许恰恰在于此。寒冬腊月,百花凋敝,梅花一枝独秀,而且未出叶子先著花,让人联想及高人志士,忠臣烈女。自古以来,众多文人雅士素来喜欢将梅兰竹菊称为“四君子”,且通常情况下,把“梅”排在首位。

历代吟咏梅花的诗词不胜枚举。唐人张谓有“一树寒梅白玉条,迥临村路傍溪桥”,陆游有“何方化作身千亿,一树梅花一放翁”,元代的大画家王冕的一首题画梅诗分外有名:“我家洗砚池头树,朵朵花开淡墨痕,不要人夸好颜色,只留清气满乾坤。”伟人毛泽东也素来喜欢赞梅花,如“梅花欢喜漫天雪,冻死苍蝇未足奇”,“待到山花烂漫时,她在丛中笑”等等。

古今人士也颇爱以“梅”说事,甚至言“梅”即喜,有关“梅”字的人和物很多。王维有“来日绮窗前,寒梅著花未”,宋有文人梅尧臣,清有画家梅清,汤显祖的《牡丹亭》中有“柳梦梅”,曹雪芹的《红楼梦》中有宝琴立雪赏“梅”,梅兰芳的粉丝叫“梅党”,周恩来在南京的官邸叫“梅园”。古今小说戏剧中对“梅”、“柳”、“林”、“苏”等姓氏似有偏爱,老让“好人”姓这些“雅姓”。在众多春联中,我尤为钟爱武中奇的一幅“春燕剪柳,喜雀登梅”,不仅是字好,更是意境好。

有关“梅”的掌故很多。唐人齐己曾写《早梅》有“前村深雪里,昨夜数枝开”,郑谷将“数枝”改为“一枝”,更表现了“早梅”之“早”,看到这个“一”,让我忽然想起佛语的“一花一世界,一叶一如来”,大院内那两树梅花,该是多大的世界呢!



清华大学前校长梅贻琦先生为人幽默含蓄,当时常有学生闹事,但大家从不针对他,他笑言这“也许是因为我这个姓的缘故吧,因为谁要倒我,就是倒‘霉’。”

闻者乐之。另据说古今的花鸟画家们画梅花时从不画倒着的,或者也是因为这个缘故?梅花,寒来最为知己。

吃东西越新鲜越好?这5种食物不要趁新鲜吃



对于大多数食物来讲,越新鲜的食物其营养价值越高,而长期存放的食品会影响它的味道、颜色、香味等等感官性状,甚至如果误食了腐败变质的食物,可能导致食物中毒。然而,对于有些食物而言,“新鲜”并不意味着安全。比如下面这五种,就不能趁新鲜吃。

新鲜牛奶

现在也有一些农民会牵着奶牛在街上现挤现售,受到了不少人的欢迎。然而,这种看似纯天然的做法往往存在这一定的风险,因为你无法得知这切牛奶的健康情况,牛奶在挤出来的时候往往带有一些诸如布氏杆菌、结核杆菌的细菌,容易引起人畜共患的传染病。所以,建议大家还是去超市购买正规厂商生产的牛奶比较安全。

鲜黄花菜

新鲜黄花菜中含有一种叫做秋水仙碱的物质,这种物质在进入人体以后会对人体产生不良的作用,引起中毒反应。不过秋水仙碱可溶于水,因此,在食用新鲜黄花菜的时候一定要先在水中浸泡一下或者过水焯一下,然后就可以美美地享受美味了。

新鲜腌菜

不少朋友喜欢在早餐的时候来上一盘开胃的小菜,而这小菜往往是经过腌渍的腌菜。当然,也有不少家庭会自己腌渍新鲜的蔬菜。在这里需要提醒大家的是,新鲜的蔬菜都含有一定量的硝酸盐,在腌渍的过程中,它会被还原成亚硝酸盐,而亚硝酸盐具有一定的致癌性。

一般来说,在腌渍菜的过程中亚硝酸盐会在第3天到14天之间达到峰值,所幸的是亚硝酸盐会慢慢地分解掉,因此,腌菜最好是在腌制的20天后再拿出来食用。

嫩猪肝

猪肝营养丰富,味道鲜美,是不少人的餐桌美味。但是在烹调猪肝时往往会为了追求“鲜嫩”的感觉,就将猪肝快速翻炒一下就上果食用了。这么做做的隐患却很大,因为肝脏是重要的解毒器官,各种各样有毒的物质都是通过肝脏进行解毒,另外猪肝中可能还藏有某些病原菌或寄生虫卵,如果不充分加热烹调,就有可能损害人体健康。

新鲜茶叶

相信许多人喝过新茶的朋友都有过醉茶的感觉。所谓新茶就是指采摘下来不足一个月的茶叶,比如当季的春茶。像这样刚采摘制成的春茶中,含有活性较强的鞣酸、生物碱等植物化学物质,如果大量饮用,能使人神经系统过度兴奋,就会加速人体的血液循环,使人心率加快感到心慌,这就是醉茶的感觉。

所以,我们在饮新茶的同时最好能将其放置一段时间,待茶中这些植物化学物质部分氧化以后在喝。

□ 肖长山

琢“喜钱儿”

“喜钱儿”,也叫“挂签”“门笺”,是贴在居室门楣上的一种类似剪纸的纸类作品。每年腊月二十四,家家户户都要“掸尘”,然后把旧的“喜钱儿”撕下来,在除夕日重新贴上新的“喜钱儿”;红色的长方形纸张,剪成镂空图案,一般中间剪成



“福”“喜”等喜庆的字样,在门楣上迎风飘扬,家家户户充满了新春的喜悦和浓浓的年味儿。儿时,有一次午觉醒来,一眼看到门楣上的“喜钱儿”,心想:这个“喜钱儿”,不就是一张红纸上多几个洞嘛,每年还要拿

钱去买,何不自制呢?想到这儿,我就找来几张旧报纸,把它们摊在地上,用厨房的小刀雕琢起来。琢好一看倒还有几分像。我心里十分高兴,忽然想起我有个姨兄,是琢“喜钱儿”的专业户,何不向他去学一学呢?

我兴冲冲跑到他家,看到两样琢“喜钱儿”的工具:一个琢盘,一把琢刀。他说,琢盘是用羊油下锅熬融化后掺进香灰,把它拌匀盛入琢盘内,待冷却后再用贝壳把它磨平;琢刀可到杂货摊上去买。回家后我就如法炮制。有了专用工具,操作起来自然就得心应手了。其操作方法,可以说无师自通,技术上也越来越精益求精,质量也逐步提高,可与老手相媲美。我不断改进、创新纹样、图案。有一次设计了一款“生意兴隆通四海,财源广进达三江”的图案,立刻受到不少商人的青睐,销量非常好。我制作的“喜钱儿”,从纸张的大小、图案的繁简、适用的对象等不同,发展成为几十种不同类型。最大的

血脂高不高看这3个信号就知道

这个“看脸”发现高血脂主要是看看眼脸有没有“黄色瘤”。中老年人,尤其是女性,眼脸上新出现黄色、橘色或者棕红色斑块或者结节,不痛不痒,就很可能是黄色瘤。它常长在上眼睑的内眼角处,也可能出现在面部其他部位或膝盖上,针头或黄豆大小,边缘略高出皮肤表面,质地较柔软。黄色瘤主要是因为身体里血脂太高,代谢异常,而导致胆固醇沉积所致。当你的眼睛周围长出了这种东西,第一时间去医院检查血脂吧。

判断血脂高不高,除了“看脸”以外,身体还有以下三个反馈信号!

1.间歇性腹痛

生活中肚子疼是很平常的事情,几乎每个人都出现过,但如果肚子发出隐隐阵痛,那你就要小心了。尤其是吃过饭之后,这可不是什么慢性胃炎,很有可能是高血脂引起急性胰腺炎。

2.腿部易抽筋

很多人都以为抽筋,要么是缺钙,要么是着凉了?其实并不一定是,还有可能是血脂太高引起的。当身体里的胆固醇出现代谢异常,聚集在肌肉之中,引发肌肉收缩,进而导致抽筋的产生。另一方面,高血脂会导致血管变窄,血液循环无法得到畅通,也会使得肢体局部因为缺血而疼痛、抽筋。

3.总是犯困

现在大部分人一上班就会觉得自己犯困,当然了很大一部分是劳累没有休息好导致的,但是还有一部分是血脂阻碍血液流通,而血液有一个重要的功效就是携带氧气。当你的血脂较高时,供给给大脑的氧气就会减少,大脑缺氧了,就会犯困打哈欠,而这种短暂的犯困也是大脑自我保护的行为。

这3个高血脂的身体信号大家一定要留意,特别是如果你的身体同时出现以上几个信号,那么你一定要记得及时检查自己的血脂情况。

高血脂的危害?

据统计,我国血脂异常患者已突破2.2亿。常应酬的“精英”、喜欢动物内脏的“吃货”、不爱运动的“宅族”、嗜酒如命的“醉翁”,这4类人出现高血脂的风险较高。

高血脂会导致你的身体组织、器官受到损害,而且会导致动脉粥样硬化和冠心病

病等心脑血管疾病,令人闻风丧胆的心梗和心脏猝死也和高血脂有或多或少的联系。

降血脂的首选饮食

如果是轻微的高血脂,想通过食疗来改善的话,我推荐大家吃下面几种食物。饭后酸奶苏子油,降脂排毒!

很多人以为为血脂高,就要远离油脂,避免血脂更高。其实这并不是对的,油脂脂肪对于我们人体来说也是非常重要的营养物质,丽丽经常吃素,血脂依然高就是很好的证明,并且远离脂肪油脂就不会产生血脂高!

脂肪高的人应该是低脂饮食,并非完全不食用油脂,并且要以植物性油脂为最佳,可以日常饭后吃点酸奶苏子油,酸奶可以帮助我们改善肠道健康,润肠通便,苏子油含有丰富的不饱和脂肪酸欧米伽-3系α-亚麻酸,能改善血液黏稠度,降血脂。

α-亚麻酸根据人体需求代谢成DHA和EPA,EPA被称为“血液清道夫”。可降低人体内坏胆固醇的含量,降低血栓、血脂的凝结几率,阻止肝脏中脂蛋白的形成并加强脂蛋白的代谢,减少血栓形成,让血管内脏功能时刻保持完美状态,预防脂肪肝的形成。

用法:饭后半个小时,5ml苏子油搅拌均匀在200ml无糖纯酸奶中,搅拌均匀食用即可,也可以根据个人爱好加点水果丁一起食用。

注意:每天食用油脂不宜过多,要控制总的食用量哦!



一张是一张红纸外加数条,叫做“全张”,是贴在堂屋房梁上的,上面要贴好多金字、吉祥图案和胶印的财神像。这种“喜钱儿”用工多,成本高,而利润却很微薄,我卖的时候也不成功。

在制作过程中,我思想集中专一,由此形成了“三忘”,即:忘了吃饭,每到吃饭时,都要母亲催上数遍;忘了睡觉,过年前一个月是开工制作的旺季,天寒地冻,干这个行当常常冻得手脚冰凉,但因为喜欢、投入,也不感觉冷。腊月下旬必须加工完成,开始放“喜钱儿”(有给现钱的,也有赊账的),到腊月下旬叫卖、收账停当,有时也会忙到除夕。经过两个月的折腾、辛苦,也会获得微薄的利润,我就十分骄傲地交给父亲,让他去置办年货。过年因此不需要额外掏腰包,全家可以欢欢喜喜过个“肥年”,都因我迷恋琢“喜钱儿”。如今,“喜钱儿”多数是工厂流水线上成批生产出来的,琢“喜钱儿”的手艺不知还有几人会,不久也将成了“非物质文化遗产”了。

但是,我依旧十分怀念我年少时通过手工劳动给全家人谋福利的日子,踏实而又温暖。今天,还有多少少年用自己的劳动给家人带来幸福?他们都在忙着学习。如果每个少年都有这样类似的经历,也许会懂得什么叫“珍惜”吧!