

海绵宝宝面包,凯蒂猫饭团,米菲兔鸡蛋……好萌啊,都舍不得吃了! 宝贝女儿的营养餐,她爸做的!

Hello Kitty饭团、米菲兔鸡蛋、海绵宝宝面包……为了在暑假期间给5岁的女儿“花卷”增加营养、纠正她挑食的毛病,老爸何俊可谓使出了浑身解数。好在,可爱的卡通食物确实让女儿胃口大开。

这位耐心又细致的老爸,被网友们一致评为“亲爹中的楷模”。还有不少人一边流口水一边问,“可以叫份外卖吗?”



海绵宝宝营养餐



卡通营养套餐 何俊供图

先做好一锅米饭,将米饭填进Hello Kitty、小熊猫、小汽车等模具,中间夹上肉松。

细节决定成败,Hello Kitty的蝴蝶结以及小汽车的车轮也不能糊弄,用胡萝卜做成,再用熟海带做成Hello Kitty的眼睛和汽车车窗。

用胡萝卜、海带和芝士片做成小男孩头像,再用模具压出米菲兔形状的鸡蛋、盐水方腿小星星。

自制圣女果果子,加上芒果、生菜沙拉、水煮花菜、金针菇、对虾等,整整齐齐地放在精致的日式餐盒中。

江苏省农科院有个“豆子王国” 赤豆绿豆上演无间道



多种颜色的赤豆

赤豆一定穿“红衣服”,绿豆一定穿“绿衣服”?如果赤豆变绿色,绿豆变红色,你还能分清它们吗?

在江苏省农科院蔬菜研究所里,有一个南方地区最大的食用豆种质(即种子,研究用称种质)资源库,这里保存了8000多份来自全国各地的食用豆种质资源。通过十多年的培育,专家们成功选育了“阿凡达”版的新品种毛豆“新大粒1号”,它们个头是普通毛豆的3倍,而且是“黑皮肤”,这也是世界上已知最大的毛豆品种。而赤豆和绿豆完全颠覆了人们的认知,赤豆有9种颜色,绿豆也有9种颜色。

最大个:一颗“新大粒” 相当于三颗普通毛豆

毛豆好吃又有营养,但很多家庭主妇嫌剥豆子太费事。有没有“大块头”豆粒,动手剥上一小会儿就够炒一盘的?

江苏省农科院蔬菜研究所副所长、研究员陈新端来3个透明玻璃瓶,瓶里装的豆子颜色依次是黑色、青色、黄色。“其实它们都是毛豆,黑色的叫‘新大粒1号’,青色的叫‘骨里青’,黄色的就是我们常见的毛豆。”陈新说,这三个品种的毛豆都是这十多年来培育出来的品种,如今已经开始推广种植。

最让陈新得意的是“新大粒1号”。“新大粒1号”的父母是上世纪80年代从日本引进的一个品种,十几年前,陈新和他的科研团队就开始在毛豆品种里选最重的。第二年,他们将前一年选出来的大毛豆栽种,第三年再栽种第二年的“比重冠军”……通过不断淘汰筛选,新品种毛豆“新大粒1号”诞生了。

“普通毛豆干子粒重18-20克/粒,‘新大粒1号’重60克/粒。”陈新说,这是已知的世界上最大的毛豆品种,而且营养好,具有抗氧化、抗炎、免疫调节等多种作用。目前,江苏的兴化、高邮等地已经开展“新大粒1号”产业化种植,或许明年,它们就能上市民的餐桌了。

最绚丽:赤豆绿豆上演“无间道”

谁说赤豆就一定是“红皮肤”,绿豆就得是“绿皮肤”?“赤豆在北方大多只有大红和紫红两种,但在我们南方,一共有九种颜色。”陈新把赤豆的品种摆在一排,有绿色、紫红、黑色、花斑色、绿黄色、黄色、咖啡色等等。而绿豆则有黑色、黄色、红棕色和一些双色。

不同颜色的红豆和绿豆,原有的豆类营养都还在,但不同颜色的品种也有各自的营养素。比如黑色绿豆,与普通绿豆比,因含有天然黑色素,营养更丰富。这些不同颜色的赤豆和绿豆,不是转基因,都是杂交而成的。

现代快报记者 胡玉梅 文/摄

为治女儿挑食 老爸做爱心卡通餐

女儿“花卷”挑食,何俊和太太很烦恼。即将上幼儿园中班的女儿正放暑假在家,何俊也因为开网店在家工作,于是这个老爸便琢磨,怎么能把女儿挑食的毛病纠正过来?半个月前,他买了一套汽车、小熊、星星等形状的模具,开始尝试为女儿制作卡通营养套餐。

首次制作的超萌精致套餐(大图),整整花了两个小时。老爸和“花卷”一起动手,“花卷”负责简单的压模工作,“主厨”老爸则一边做一边把边角料吃了。

这份爱心大餐让“花卷”胃口大开。最后,除了饭团没吃完,“花卷”把蔬菜吃了个精光——其中包括她一向坚决抵抗的胡萝卜和金针菇。

趁热打铁。前两天,何俊又做了一份“海绵宝宝”营养餐。女儿爱看海绵宝宝动画片,老爸便搜罗来了海绵宝宝的图片,依葫芦

画瓢。先烤两片吐司,一片挖出嘴的形状,放在上面,一片贴上海苔,放在下面,一个咧嘴笑的海绵宝宝雏形就出现了。然后用土豆做眼睛和门牙,海苔剪成睫毛,火龙果做眼球,胡萝卜做鼻子和领带,芝士做腰带,盐水方腿做短裤。最后用煎蛋和火腿肠做个太阳,用西兰花做成灌木丛,就大功告成了。这份独具匠心的午餐再次让“花卷”惊喜万分,同时又纠结无比,不知道从何下口。最后“花卷”表示,太阳会把海绵宝宝晒死,于是她决定先把太阳吃掉。

网友奉他为 “亲爹中的楷模”

看到这些精致的儿童餐,不少人的第一反应是“这个妈妈真有才”,当得知是出自男士之手,大惊,有人“含泪”表示,“让亲妈情何以堪”。再和自家对做菜一窍不通的老公们一比,妈妈们立即将何俊奉为了“亲爹中的楷模”。还有人联想到此前给儿子做爱心早餐火爆网络的“肉妈”,

鼓励何俊向“肉爸”方向努力。

“楷模老爸”何俊今年37岁,是西祠最活跃版块之一“胖子厨房”的版主。每天,版友们都在版上讨论美食、上传自己做的菜的照片、研发新食谱。何俊是版里的“头号大厨”兼“头号吃货”,他表示,自己“从小就会给家里做菜,喜欢研究新菜”。老婆怀孕后,他又绞尽脑汁地在菜式上创新,至今已“自主研发”出一千多道新菜了。

有了女儿,何俊的“创作热情”更加高涨。“‘花卷’惊喜的表情,立马会让当爹的自豪感大大地升华,给了我最大的动力,花几小时也不嫌多”。最新发布在网上的这些卡通营养餐获得一片好评。更令何俊开心的是,对于以前碰也不碰的一些蔬菜,现在哪怕不做成卡通人物,女儿也不再排斥了。何俊打算继续为女儿做卡通营养餐,下一次准备推出寿司版本。而不少网友直言,羡慕嫉妒“花卷”,要求何俊制作成年人版营养餐,提供外卖服务。现代快报记者 王颖菲

偶遇电视台名嘴 哈士奇“自来熟” 跳上副驾驶座“蹭”空调



“蹭凉”的哈士奇
图片来自@交警王宏琪微博

7月29日,南京电视台著名主持人东方在将军大道捡到一只哈士奇,确切地说,是这只小哈“强行”霸占了副驾驶的座位。昨天,东方委托交警王宏琪帮他发微博,寻找这只哈士奇的主人。

据了解,7月29日上午,东方开车带着女儿到将军大道接人。车到地点后,两人下车在路边等。这时,突然窜出一只哈士奇,冲着东方的女儿嚎了几声,接着,它又绕着轿车转悠了好几圈。东方的女儿刚开车门,哈士奇就迅速钻进副驾驶位置,趴在座位下方吹起了空调。小家伙惬意地躺在车里,怎么都不肯出来。东方只好开车将它送到了一位朋友家中寄养,同时求助王宏琪警官。

王警官介绍,这只哈士奇脖子上还系着狗绳,但只剩半截,估计走失的时间挺久了。根据狗的行为判断,它的主人应该是有车一族。他希望能够尽快帮这只“蹭吃蹭车蹭空调”的哈士奇找到主人。

求助的微博发出后,很多热心网友帮忙转发,有人看到照片后回复称很像自己丢的狗,其中包括一位姓邵的姑娘。小邵的男朋友曾养过一只名叫“小哈”的哈士奇,背部的毛较长,呈灰黑色,尾巴也很粗,和照片中的哈士奇长得很像。“两个月前丢的。”小邵称,当时她的男朋友骑电动车载小哈到离家稍远的地方散步。结果走到一小区门外时,小哈突然冲了进去,怎么追都追不上。之后,小邵和男友一直在寻找“小哈”。“以前也丢过,但都回来了。估计这次是因为离家太远,找不到回家的路了。”她说,小哈走失的地点与将军大道仅隔一条马路。昨天她无意间看到王警官的这条微博,心里一阵激动。小邵表示,将尽快与王警官联系上,到这只哈士奇寄养的家中仔细辨认一下。

现代快报记者 马薇薇



生石花



熊童子

迎着火辣辣的阳光,希望有一片绿色在心头。这个夏天,不如养一盆“肉肉”植物在案头吧。两个月前,一家叫做“ECO ECOH 易格自然”的绿色工作室出现在南京。店主是一对小夫妻。他俩学习园艺出身,又有一段法国留学经历。他们店里精巧浪漫的布置和可爱的多肉植物,让文艺青年惊呼“太萌了”。

熊童子:“肉肉”迷的标配

微博上流传着许多多肉植物的萌图。其中有一个叫“熊童子”,名字和“长相”都很可爱。厚实的叶片形如熊掌,叶片上有红色凸起,仿佛“爪尖”;翠玉般的肉质茎叶外还包裹着一层白色绒毛,像小熊的手掌。

最近,记者找到了这间出售“萌宠植物”的店。据店主吕锐介绍,多肉类植物通常有肥厚多汁的茎、根、叶。因为这群嫩嫩的

夏日里的小清新 “肉肉”植物 成“萌主”

外貌,它们被昵称为“肉肉”。除了可爱,“肉肉”多生长于干旱地带,耐渴,无需费太多精力打理,因此成为办公室盆栽的主力军。吕锐说,熊童子是“肉肉”爱好者的标配之一。此外,芦荟、虎尾兰、仙人掌都是多肉植物。

生石花:长得像小屁股

花盆里为什么养着一块颜色漂亮的“小石头”?别被它的外表迷惑,它是生石花,原产于南非,植株长得像石头,是为了逃避觅食的动物,“混”在石头当中保护自己。生石花还有个俗名叫屁股花。吕锐说,“你看,它有两个花瓣,很对称,像一个小屁股。”

为植物量身打造创意造型

说起花草,吕锐如数家珍。一份“肉肉”组合盆景,经过她的精心装饰,再取一个好听的名字,比如“热情沙漠”“生如夏花”等等,都会受到文艺青年的喜爱。

市面上很多所谓的创意植物,只是把植物放进各种卡通花盆里,真正能迎合植物的形态和习性,为它们量身打造创意造型的却很少。吕锐说,“我们店里每一盆多肉组合植物都设计得独一无二。”

通讯员 曾丽
现代快报记者 孙羽霖 文/摄