

自酿葡萄酒 喝过的客人都赞不绝口

节日里走访亲友,主人常常会准备一大桌子菜招待客人。胡先生对美食颇有研究,这个假期,他自制的咸肉、香肠、梅干菜、糖蒜、韩国泡菜成了宴席上的抢手货,但最受欢迎的是他自酿的葡萄酒。

胡先生50多岁,闲暇时喜欢琢磨各种美食。他家的储藏室里堆着坛坛罐罐,里面是各种自制的腌腊食品。这几年,他对葡萄酒特别感兴趣,已经连续4年自己酿制葡萄酒了。每逢十一长假宴请亲戚,胡先生都会拿出前一年酿制的葡萄酒来招待客人。家酿葡萄酒颜色接近琥珀色,口感醇厚,微微有些甜味。客人喝过后都赞不绝口。

胡先生介绍,他每年大约酿10斤葡萄,正好酿出大玻璃瓶一瓶(约2.5升)葡萄酒。

“家酿葡萄酒程序并不复杂,成本也不高,准备好一些瓶子,再买上几斤葡萄,花些工夫就行。”胡先生把家酿葡萄酒的方法分享出来,有兴趣的市民可以试着制作。

制作程序

1. 找一个洗净的大坛子,或者瓶子。最好是玻璃材质(便于日后观察发酵程度),陶瓷坛子也可以,但不能用塑料瓶、金属瓶,否则会影响酒的品质;
2. 葡萄需要挑选熟透的,清洗干净后备用。
3. 将葡萄去梗、捏破,放入坛子里。葡萄皮上自带酵母菌,这是成功发酵的关键,务必要不要去皮;
4. 装坛至2/3的高度,需留下一定空间,否则影响发酵效果;
5. 封坛前放入白糖,葡萄与糖的比例在3:1左右。
6. 坛口可倒扣小碗,切勿用塞子堵死,否则发酵产生的气体会导致内部气压过高,胀裂玻璃坛。
7. 把坛子放在阴凉避光的环境下,温度以15~25摄氏度为宜,静置7~10天。
8. 当葡萄皮漂浮在上面,果肉和籽沉淀在下面,果肉稀烂,



胡先生自制的葡萄酒

基本就表示发酵完成了。用消毒过的纱布或者丝袜,将酒液分离出来,放入玻璃瓶内保存。

9. 装瓶后的酒液浑浊,继续静置10天左右,自然会变得澄清。这时,再换瓶储存,换瓶可以用小瓶子,灌装时尽量装满,不留空气,以免变质。

现代快报记者 是钟寅文/摄

特殊的礼物

正开着公交车 GPS送来生日祝福

快报讯(记者 鲍铭东)国庆长假结束,31路公交车司机孟宪国的心里还荡漾着一缕温暖。因为在节前堵车心烦的时候,他收到了车队的一条GPS短信,给他送去了一份特殊的“生日礼物”。

9月29日,恰逢31路公交车司机孟宪国的生日,而节前出行的人多,公交车堵在山西路动不了。孟宪国正郁闷着,车上GPS发出“哔、哔、哔”的提示音:“今天本队驾驶员孟宪国生日,车队代表全体员工祝孟宪国同志生日快乐,并请各位注意行驶安全。”孟宪国心里涌上一阵说不出的感动。

一阵说不出的感动。

到了车队后他才知道,这是新来的队长于静的主意,以后车队里只要有人过生日,都会用发短信的形式送去祝福。孟宪国将他的经历和感受发到西祠胡同南京公交讨论版上,引起了公交司机的一片羡慕。

昨天,记者联系上了31路队长于静,他对这么小的举动能引起这么大反响感到意外。他表示,自己只是觉得通过GPS发生日祝福,仅仅发一些安全、服务提示要温馨,就这么做了。

通过这个盒子 父母的健康状况随时知道

这个国庆节,家住鼓楼区古平岗的徐根荣收到了儿子送来的特殊礼物——一套被称为“智慧养老”的电子健康监测仪。通过这个小小的盒子,远方的儿子便可实时监控老人的各项健康数据,了解老人的身体状况。记者在采访时发现,类似“智慧养老”这样的高科技专业健康管理仪器越来越受到年轻人的青睐,随之而兴起的专业远程健康服务也将开启空巢老人居家养老的新时代。

通过网络上传至后台数据库,这个数据库与社区医院网络相连,“社区医院的医护人员会每天监控您的健康数据,如果有数据超标或异常,他们将通知您和您的家人。”工作人员介绍说,徐根荣的大儿子已经留下了手机号码,每天接收父母的健康数据,每月接收健康数据汇总和分析报告。

价格不高
每月仅15元服务费

使用方便 健康数据实时传送

今年76岁的徐根荣退休后一直和老伴在南京生活,他的大儿子在盐城工作,二儿子在深圳工作,只有逢年过节才有假期回南京。今年国庆节,两个儿子因为工作都没能回家过节,但他们给父母寄来了一份节日礼物——“智慧养老”礼盒。

礼盒中有四件电子仪器:电子血压测量仪、体重脂肪测量仪、电子计步器和一个无线网络路由设备。前三个仪器可精确测量老人的血压、体重、脂肪率、运动量,将这三台仪器与无线路由器连接后,三台仪器测量的数据便会自动通

“智慧养老”除了可监控老人人心跳、呼吸、血压、血糖等数据,还可以提供更多服务。例如将老人家中电视与无线路由器相连,便可以实现医生远程问诊,无需老人跑到医院去就医。此外,“智慧养老”服务还配备了专业的医务工作人员,根据上传的实时数据,提供定期诊疗、突发上门急救、康复保健等专业医疗服务。对于每月收取15元服务费,老人觉得能够接受。“儿子虽不在身边,但有了专业社区医生服务,健康有保证了,我们放心了,儿子也放心了。”

记者了解到,“智慧养老”已形成一个专业养老服务体系,鼓楼区10个社区的2000户老人家庭正在试点使用。 现代快报记者 仲茜

秋天,分手率会变高?

可能和人体内的褪黑激素增多导致情绪低沉有关

毕业后,距离对于异地恋的校园恋人来说,无疑是最大的挑战。而长假的到来,异地恋人见面,反而像是导火索一般,让长久以来的小打小闹彻底爆发。这段时间,不少大学新生和职场新人迎来了轰轰烈烈的分手季。假期见面反而会导致分手?这和“悲秋”情怀有关系吗?



漫画 俞晓翔

秋天,分手率会变高?

记者做了简单的统计——在微博上,以“秋天”“分手”等关键词进行搜索,能得到近200条相关微博,而与“春天”“夏天”等季节相对应的关键词多为“恋爱”“开始”。豆瓣小组上晒自己分手故事的,大多也集中在秋冬季节。众多网友认为,情侣间距离和时间上的分离,成为秋天分手的一个不小因素。

刘嫣和男友是山东人,今年9月,曾经同窗三年的两人分别考取了上海大学和南京大学。然而,大学生活仅仅过去一个月,两人就在国庆期间闹起分手。

“以前在一个班,两人在一起为了高考共同奋斗。”可进入大学以后,两人的联系越来越少,似乎都找了自己的新生活。社团、迎新,刘嫣忙得不亦乐乎,偶尔和男友通话,也是匆匆挂断,“没有共同话题,他说他的,我说我的,无法感知分享对方的喜怒哀乐。”国庆节再见面时,两人发现无话可说。

可能是褪黑激素在作祟

“悲秋”之说古已有之。根据医学解释,在人的大脑中,有个叫松果体的腺体,能分泌一种褪

黑激素。这种激素能诱人人睡,还可使人消沉抑郁,而阳光会使褪黑激素分泌量减少。秋天来临,阳光相对减少,人体内的褪黑激素相对增多。同时,褪黑激素还有抑制人体其他激素(如甲状腺素、肾上腺素)的作用,而甲状腺素和肾上腺素等又是唤起细胞工作的激素,如果它们相对减少,会使细胞变得“懒散”,人们也因此变得情绪低沉,多愁善感了。

在负面情绪的影响下,人们容易对一些事情失去信心,如果此时情感上发生纠葛,哪怕是“好好说一下就能化解”的小问题,都会被无限扩大。

出现困扰可以互相探讨

南京一家婚介机构的婚姻咨询师认为,气候因素最多只能充

当“催化剂”的角色,对于很多大学新生或职场新人来说,不同学校、不同工作单位乃至不同城市,带来生活上的陌生感,再加上在新环境中出现转移注意力的新人,导致了异地恋情侣的感情面临挑战。

“对于这些年轻人来说,没有坚定维持爱情的源动力,他们也不太懂得该如何应对此类情感危机。于是长假到来,双方要么各有各的安排、找理由不见面;要么见了面,矛盾反而一次性爆发,最终落得分手的结局。”婚姻咨询师解释道。

婚恋专家指出,如果两人希望把感情经营下去,那么对于外界带来的一些困扰,可以互相探讨——把话说开,问题就变得简单多了。现代快报记者 王颖菲 郝多 曾德

这组漫画 戳中年轻爸妈的内心

快报讯(记者 郝多)最近,一组名为《一个人的一天和一家子的一天》的漫画在网上蹿红,漫画生动描绘了年轻爸妈一天的生活。

漫画深深地戳中了爸妈们的内心,“绝对写实啊!”“感同身受得一塌糊涂!”漫画中,一个人的一天是这样过的:睡觉、做白日梦、翻身……睡得昏天黑地后,起来吃点东西,然后上网看看新闻,高兴了去游泳健身,晚上看看电视、打打游戏,到了深夜,来了灵感之时,就可以开始工作了。

而有了孩子后,生活发生了翻天覆地的变化。早上起来,做早饭、喂宝宝吃饭、出门购物、带宝宝游乐场、中午烧饭、陪宝宝午睡、下午陪孩子玩游戏、晚上给宝宝洗澡……一天24小时,都围着宝宝转。

凡妈的儿子今年3岁,看到这组漫画时,她觉得就是在说自己。凡妈说,自从生了儿子后,她就再也没有过真正的一个人的日子。

回帖中,众多爸妈在“怀念一个人的日子”时,也表示:“其实无论是一个人还是一家人,都有苦有乐,而这,也都是生活。”



弱电工程师 弱电工程、综合布线、安防监控、卫星电视、楼宇自控、小区智能化、消防系统、工程预算、项目管理等课程,颁发国家职业资格证书,推荐就业! 报名:广州路22号-5南大科技楼三层(南大东航) 电话:83594583 www.njudh.cn	大智会计出纳就业班 零基础包推荐工作 10.11晚、10.12白 总账+用友+报税+避税10.16白班 会计证11.30 总账+用友+报税+避税10.16白班 会计职称11.24 http://b377120.xici.net 继续教育10.16 瑞金路、新街口、山西路 84275470	江苏王春美容化妆职业培训学校 20包人小教班包学会 ★人力资源和社会保障部指定专业美容师、化妆师职业鉴定单位★ ★南京市中等职业学校“形象设计专业”指定教师进修机构★ ★《现代快报》“封女郎”指定化妆造型★包就业、高薪推荐★ 电话:84731711 QQ:599184324 www.wangchun.com.cn 地址:南京草场门大街99号(龙江金润发超市旁)
---	---	---