

给春游加点儿“料”

做些点心去野餐吧

春暖花开,到哪里春游野餐?你知道环境优美又不嘈杂的“完美场地”在哪里?野餐时带上可爱的点心,能增添不少乐趣,美食还可以让“玩疯了”的孩子们安静下来。

现代快报记者邀请凡妈、满妈,教你做创意点心,“开胃”春天。两位妈妈还推荐了南京野餐好去处!

现代快报记者 曾德 郝多 王颖菲



扫描二维码,看两位妈妈如何制作可口的野餐小吃 妈妈们准备的创意点心
现代快报记者 张楚洁 拍摄/制作 现代快报记者 辛一 摄

活力甜食:番茄饭团、熊猫饼干、厚蛋烧
适宜人群:朋友野餐、亲子郊游
“主厨”介绍:

凡妈, 39岁, 儿子4岁

昨天上午,凡妈带着她的各种“装备”来到我们的春游地点——钟山体育运动公园的大草坪(位于南京体育学院旁)。

爱心便当、熊猫饼干、麻将蛋糕、排骨汤……凡妈拿出来的“创意点心”让现代快报记者惊叹不已。凡妈说,带来的这些都比较容易制作。

番茄饭团:饭团趁热,浇上番茄沙司,然后揉成球。为了营养均衡,可以在饭团中间加上台式肉松,这样口感更好。饭团上的海苔最好选用做寿司的烤海苔,然后用轧花机轧成各种表情。

日式厚蛋烧:用平底锅摊一个鸡蛋皮,注意用小火,在蛋液呈半凝固状态时,将蛋皮裹起来,之后再摊一个。将前一个已经裹好的当“芯”,夹在里面,就这样裹三四个鸡蛋,最后在锅里“捂”一下,保证口感嫩滑。

熊猫饼干:把低筋面粉和糖粉过筛放入盆中,用手把加入黄油的面粉捏成面包糠状,加入蛋液,把面和匀成团。把黄油面团分成120克、80克、30克三个面团,这三个面团分别加入2小勺抹茶粉、5克低筋面粉、2小勺可可粉。将可可面团分成5条,一条是3克做鼻子,两条是6克做眼睛,两条是7.5克做耳朵。将“五官”做好后,用原味面团覆盖“眼睛”“鼻子”面团,加上耳朵,再用抹茶味面团裹住它们(熊猫饼干稍有难度,初学者可尝试原味饼干)。放置冷冻室冷冻20分钟后,将冻硬的面团切成0.5厘米的厚度。把切好的饼干放在铺好油布的烤盘上。烤箱预热165℃,烤制15分钟即可。

野餐“神器”

凡妈还带了一锅美味的排骨汤,赞其为野餐“神器”。“这种小型焖烧锅特别好,在家只要把排骨煮开就好,然后小火煨五分钟,之后就放在焖锅里,“在郊外,喝上一口热汤,惬意!”

除了美食,凡妈像变魔术一样拿出

田园主食:三明治和韩式饭卷
适宜人群:班级野炊、情侣约会
“主厨”介绍:

满妈, 33岁, 女儿上小学一年级

全职妈妈满妈烧得一手好菜,在西祠胡同“亲妈俱乐部”里小有名气。

昨天,她准备了两样原料易购、操作简单的小点心——三明治和韩式饭卷,供“菜鸟级”主妇以及不会做饭的郊游者们参考。

首先,准备好黄瓜、胡萝卜、玉米粒、火腿、蛋皮等原材料,备好千岛酱等调料。“这些都是百搭的,可以‘一料多用’。”

三明治:先将黄瓜、胡萝卜、玉米粒、火腿、蛋皮等切丁,再加入千岛酱,夹在两片面包中就完成了。“酱可以根据自己的口味选择,既能增加可口度,又能起到‘粘合剂’的作用”。满妈提醒读者们,做好三明治,最好切成小块,用牙签串起来,既卫生,又方便食用。

韩式饭卷:使用的是同一批材料,再准备米饭、肉松、紫菜、寿司帘即可。把紫菜放在寿司帘上,上面铺一层米饭,然后铺上肉松、黄瓜、胡萝卜、沙拉酱等,卷起、切成小段,就完成了。

“饭卷颜色缤纷、小巧可爱,最受女儿欢迎,连她平时不吃的胡萝卜,因为‘藏’在里面不易发现,都被一起吃下去了。”满妈说。

此外,满妈介绍,凉面也是郊游的好选择。前一天晚上煮好面条,出锅后把水沥干,一边用风扇吹,一边放入油、豆芽、黄瓜丝、胡萝卜丝、虾皮等材料凉拌。等面条凉下来,放进冰箱,出门前再倒上调料汁。边赏景边吃,非常爽口。

春游装备——帆布椅、小木桌,“我还有很多没带呢,气垫床、吊床、帐篷……”凡妈说,他们全家常去钟山体育运动公园野餐,“除了冬天,其他季节我们周末都会来玩玩,我和老公吃东西,儿子就在沙坑那儿玩沙子。”

两位妈妈推荐南京野餐好去处

- 七桥瓮湿地公园:**有免费的儿童乐园,还有个很大的免费玩场,观鸟台,风景,空气都很好。
- 东郊的钟山体育运动公园:**免费,有大草坪,适合放风筝、晒太阳。
- 滨江公园:**野餐之余,还可以去金陵图书馆,非常好,免费。
- 牛首山:**无门票,停车免费,有山有水。
- 九龙湖公园:**免费,有大草坪,可钓鱼。
- 百家湖广场:**可以轮滑、放风筝、划船,有健身器械。
- 燕子矶附近:**长江观音风景区,地方大,人少,有亭子、草地。



宝宝喝不完的奶怎么办 潮妈们做起了母乳皂



哺乳期间,妈妈们的奶水往往过盛。多余的母乳怎么办,潮妈们想到了办法——做肥皂。这两天,一位南京妈妈在网上发布了自己制作的手工母乳皂(上图)。虽然有网友觉得“接受不了”,但大多数人表示赞赏。

母乳用不掉怎么办? 做肥皂!

南京妈妈廖女士今年30岁,这两天,她把自己帮朋友制作的一批母乳皂的照片发在网上,引起网友讨论。对于母乳制作的肥皂,有人提出“有点恶心”,并质疑,“能用吗?”不过,不少妈妈则大加赞赏,“真能干”“求教程”。

对于网友们颇为争议的母乳皂,廖女士自己倒觉得没什么,“可能有些人是有心理障碍,可以理解,但其实这种肥皂比羊奶、牛奶更接近人体皮肤,用来洗脸或给宝宝洗澡都很好;加上又非常有意义,所以现在不少妈妈都想做。”

她告诉现代快报记者,朋友生完小孩,奶水富余,拿了四五十袋过来,让她“随便发挥”。“做食物不好,一般会有心理障碍。”于是廖女士想到,可以尝试做做近几年正流行的母乳皂。

自制肥皂,其实是个颇为复杂的过程。首先要根据个人的皮肤特性,选择不同的制作肥皂的油,基本的如橄榄油等,将其称好放在容器内;把需要的碱称好,放在另一容器内;将母乳倒入放碱的容器里,一直搅拌,直到溶化;将30-40℃的碱液倒入相同温度的油中,持续搅拌,形成皂液;最后把皂液倒入模具中,直到自然成形。

廖女士介绍,在她使用的原材料中,除了母乳,还有甜杏仁油、鳄梨油、乳木果脂、榛果油、低碱等,共做了一公斤皂液,搅拌4个多小时,大约一到两天脱模。一到两个月后可以使用;不用时放在冰箱里,大概能保存一年左右。

母乳皂,还真有人想买

廖女士表示,自己2011年生过宝宝后,奶水特别多,当时就想到这么做,但因为不懂方法,于是只好花350元,在淘宝上“代加工”了10块母乳皂。“现在还留着一块,抽空空了放冰箱里,只看不用,作为纪念。”廖女士觉得,把多余的母乳做成肥皂,环保、不浪费。这些母乳皂还可以送给闺蜜们。

对于母乳皂,一些年轻的网友表示“不敢用”“有点恶心”;不过大多数妈妈们则“求教程”,有的还咨询价格。

“我朋友很宝贝这些手工皂,不卖的。”廖女士笑说。但据她一位买过母乳皂的朋友说,根据母乳皂中用油级别的不同,一块100克左右的母乳皂,大约在50到90元之间,有的甚至更高。

母乳皂到底有多少效果?记者咨询了南京市中西医结合医院皮肤科的主治中医师杜长明。杜医生表示,由于手工肥皂是市民自己挑选材料和制作的,可能更天然;而母乳在一定程度上,更接近人体肌肤,因此一般不会对皮肤造成伤害。不过,由于奶中的蛋白质成分,皮肤不能直接吸收,因此比之牛奶、羊奶肥皂,母乳皂的使用效果是否更好,则很难确定。 现代快报记者 王颖菲

给你“好看”

中山植物园举办欧洲花卉展 “黑鸢”第一次来南京

快报讯(通讯员 田松沪 记者 沈晓伟)昨天,记者从南京中山植物园获悉,3月15日-4月29日,将在北园举办“2013欧洲花卉展”。展会上将有郁金香、洋水仙、风信子等60个品种的欧洲花卉,各类花卉加起来超过20万株。其中,有十多种欧洲花卉,是第一次与南京市民见面。它们都是植物园专家特地从荷兰等地引进的。最吸引人的是郁金香新品,好几种模样都很罕见。例如重瓣黑色的“黑英雄”,看起来典雅华贵;“黑鸢”样子格外俏皮。此外还有风信子新品“粉珍珠”、洋水仙新品“冰清玉洁”等。

植物园专家介绍,新品种以晚花居多,部分花目前还含苞待放,预计最快一周后可以展露欢颜。

2013中国(南京)国际度假旅游开幕 房车价格不再“高高在上”

快报讯(记者 沈晓伟)2013中国(南京)国际度假旅游及房车展览会昨天召开新闻发布会。记者获悉,本次展览会从今天起持续到后天,在国际博览中心C馆和D馆举行。今天为专业观众日,明后天对公众开放。展会共将迎来28个国家和地区的289家参展商,展示度假旅游、房车、高尔夫、温泉、户外、旅游地产等多个主题。其间,将有包括房车体验、摄影大赛、环球影院等40多场活动轮番登场。这次展览会的一大亮点是,参展的房车价格不再“高高在上”,价位从十几万的到上百万元的都有。

江苏省旅游局展出“美好江苏”全线旅游产品。来自上海、安徽、浙江、贵州、陕西等省市和地区的旅游局,也捧出高性价比的线路。

Haier 一个世界一个家

海尔3D+电热水器 热水输出率超越90%

开机即洗 节能速享

全球灵店 苏宁生活 SMARTER LIFE BETTER HOME

热水输出率全面超越90%, 节能热水器首选!

- 引领行业节能革新**
海尔3D+电热水器热水输出率全面超越90%。
- 尊享节能补贴**
购海尔电热水器3D+速热系列, 享200元电费补贴。
购海尔燃气热水器圣火系列, 享200元节能换新补贴。
- 百万保险赔付承诺**
购海尔燃气热水器圣火系列, 若因燃气质量问题引起爆炸、误报, 海尔和伟尔尼共同承诺高达100万元保险赔付。
- 超长品质承诺**
购海尔3D+电热水器, 尊享整机8年免费包修, 加热体免费终身更换。
购海尔圣火系列燃气热水器, 尊享整机6年免费包修。