

菠萝酒酿豆沙芋圆
「肉球妈」供图

近日台湾的“毒淀粉”风波,使得南京市民也紧张起来,台湾芋圆等“Q类食物”,能放心吃吗?“其实,想吃经济又健康的芋圆很容易啊,”南京妈妈“肉球妈”淡定地表示,成本不超过10元,就能自己做出一大碗,口味和市面上几乎一模一样。
现代快报记者 王颖菲

南京妈妈DIY芋圆 成本不超过十块钱



“肉球妈”因为给6岁的儿子制作365天不重样的早餐,在南京的“妈妈圈”颇有名气。“肉球妈”在一年前,就开始自己做芋圆了。做芋圆,原料很简单,只需要几个山芋、紫薯,以及一些木薯淀粉。木薯淀粉大型超市都有卖,它会使做出来的芋圆非常Q弹。为了不粘牙,还可以混合一点玉米淀粉。

制作方法很简单:

- ①山芋和紫薯去皮,切片,蒸熟或用微波炉打熟,之后用勺子压成泥;
- ②取紫薯泥100克,糖20克,木薯淀粉50克,玉米淀粉8克,清水30克左右,混合搅拌均匀;
- ③和成面团后,反复揉捏,使面团光滑,之后捏成小丸子;
- ④小锅中加入开水,煮沸后下入芋圆。待漂浮后,再煮约两分钟即可;
- ⑤再取山芋泥100克,因为山芋泥含水量大,需要加入的粉相比紫薯要多一些。具体来说,糖20克,木薯淀粉80克,玉米淀粉10克,其他制作过程和紫薯泥相同。最后下锅煮熟即可。

如何用芋圆制作应季甜品

夏天,可以为芋圆搭配蜜豆、冰淇淋、酸奶、水果、龟苓膏、炼乳等,“就和外面卖的一样”;天冷时,可搭配大块芋头、酒酿、燕麦等等。

此外,也可以把芋泥、木薯粉制成的面团,擀成圆皮,包入馅料,做成芋子饺,“这种可爱的小饺子可受欢迎了,它有着玉石般半透明的‘外衣’,口感Q弹!”“肉球妈”说,像芋圆这样的小点心,技术含量不高,只要花一点工夫,就能做上一大碗,加上所有配料,成本不超过10元,关键是没有添加剂,吃得放心。

小窍门

“肉球妈”提醒,在压泥时,既可以用勺子压,也可以把山芋或紫薯装在保鲜袋里,用擀面杖、瓶子擀。如果想要更细腻的口感,可以用滤网把纤维筛掉,或用专门的料理机打。她特别指出,芋圆最好当天煮、当天吃,不然会被泡烂。

环尾狐猴添了五个宝宝 同一个爸爸,四个妈

羡慕狐猴国王老婆多?其实是“孩子妈”说了算

还记得动画电影《马达加斯加》中,聪明高贵又无比自恋的13世狐猴国王朱利安吗?在南京红山森林动物园,就能看到现实版的朱利安国王——环尾狐猴。不久前,环尾狐猴家族刚添了5个宝宝。“六一”儿童节就要到了,小朋友们跟着爸爸妈妈一起去瞧一瞧吧。
现代快报记者 吴怡/文 现代快报记者 赵杰/摄



吃饭

玩耍

双胞胎狐猴宝宝和妈妈在一起

5个狐猴宝宝,其中有一对双胞胎

动物园里原本有7只环尾狐猴,其中有一只公的。自今年3月份以来,4只母环尾狐猴分别产子,生下5只小猴,其中有一对双胞胎。昨天,现代快报记者在灵长动物馆内看到,刚出生一两个月的小环尾狐猴,见到有人来,紧张地趴在妈妈背上,但又不时抬头偷瞄陌生人。双胞胎的妈妈最辛苦,背上驮一个,肚子上还挂着一个。

不管母猴如何上下跳跃,两个小家伙紧紧抓住妈妈不松手。

“其他的灵长类动物,刚生下来基本上都是丑丑的,毛没长齐。只有环尾狐猴宝宝,从一出生就和它们的父母长得一模一样,有着漂亮的体色。”饲养员卜海霞说。“出生半个月后,宝宝们就能下地行走,但只要有人靠近,它们就会马上扑进妈妈怀里。”

这些小家伙,尾巴比身子长

环尾狐猴家族是动物园里的明星家族,深受游客喜爱。它们来自遥远的马达加斯加热带雨林,怕冷,向往阳光。它们浑身黑白黄相间,小脸下巴尖尖,有“黑眼圈”,黑色的鼻子突出,看上去颇为精明。而两个小耳朵却是纯白色,让人想伸手触摸。

环尾狐猴最出名的就是它们的长尾巴了。粗粗的一根,黑白相间,比环尾狐猴的身

体还要长。跳跃时,尾巴来回扫动,“啪啪”地打着树干。卜海霞告诉现代快报记者,环尾狐猴的尾巴除了用来保持身体平衡外,还能用来宣战和宣誓主权。“在野外,环尾狐猴有时会喷出狐臭味,这时它们的尾巴来回转圈,能帮助气味散发出去,宣布这是自己的领地。而在与‘敌人’打架前,环尾狐猴也会高高竖起尾巴,表示警惕,向对方宣战。”

吃的是蔬果拼盘,还怕记者“抢”

上午10点,吃饭时间到了,饲养员送来一大盘蔬菜水果拼盘。苹果、胡萝卜、黄瓜、西红柿、玉米棒……都被饲养员精心切成小块,五颜六色地放在一起。

背着小猴的母猴们,包围了盘子,用爪子细细挑选自己爱吃的食物,“吧唧吧唧”吃得欢。它们背上的小猴尾巴竖得老高,默默

地盯着记者,以防母猴在进餐的时候被“偷袭”,后来,小猴经不住食物的诱惑,从妈妈背上歪过身子,拿一块水果在手里,再后来,干脆从妈妈背上跳下来,一屁股坐在地上吃起来。

卜海霞说,虽然小猴们目前还是以喝奶为主,但偶尔也会尝尝妈妈的口粮。

环尾狐猴是母系社会,“母凭子贵”

这边,有了宝宝的母猴们吃得欢快,那边的两只没当妈妈的母猴和唯一的公猴可就没什么好的待遇了。它们只能从拼盘旁边包抄,拿到一块,就跑到角落,默默进食。有一只年轻母猴本想挨着大家一起吃,却没想到刚吃两口,一只母猴就拍了她一爪子,仿佛在警告她,“没孩子的一边玩去。”于是这只年轻母猴只得退后,眼巴巴地看着“妈妈”们吃得欢快。

而环尾狐猴先生,还要在“老婆们”进食的时候,肩负望风的工作。它坐在高高的树干上,一边啃着手里的食物,一边警惕地四处张望。

“环尾狐猴是母系社会,雄性从生下来就是二等公民,只有在繁殖交配时才会想到它。在野外,母猴们进食时,公猴就必须上树为它们警戒。而没有子女的母猴地位也不高,常常会受到已生育母猴们的排挤。”卜海霞说。

南京光尔美皮肤美容中心
☆光滑肌肤 自然之美☆

要想皮肤好
就找光尔美

深层祛斑 不止表面 不留根

祝福“粽”动员,6.1-6.15 电话、网络预约 7折

南京光尔美皮肤美容中心——省内首家专业皮肤美容机构,也是唯一一家美肤修复基地,十四年专注美肤,在国内率先引进国际先进的“面部美肤系统私有化”管理理念,专攻“祛除色斑、美嫩肌肤”技术!特别在祛斑领域有独特造诣,中心采用专业皮肤检测仪,根据不同的年龄,不同的肤质,不同的色素斑,精密计算、设计,精确定位色素的类型、深浅和大小,分型治疗,不但能彻底祛除面部内外因引起的黄褐斑、雀斑、胎记等各类斑点,而且同时还能起到美白、嫩肤、紧肤的独特功效。

分型定性,彻底“秒杀”

该中心采用的美国OPT祛斑技术和韩国EVA黑脸娃娃技术。可根据不同肤质、不同病因、不同的色素斑,分型定性,深浅分治,在0.01秒内击碎色素细胞,通过毛孔分泌和血液循环将细小微粒排出体外;浅部色素斑的皮肤当场恢复干净的神奇效果。

导入抑斑因子,杜绝反复

根据斑性与斑的深浅度,导入独特的生物抑斑因子,迅速激活细胞的抑斑活性,刺激皮下胶原蛋白增生,使皮肤更加的细腻、嫩滑,更全面、系统有效地防止色斑反弹。

不要让年轮画在脸上

随着年龄的增长,皮肤老化大概的过程:开始长痘—毛孔粗大—出现斑点—第一道皱纹—弹性不足—皱纹增多—皮肤松弛、下垂等,这就是我们的年轮,20岁的女子新鲜娇嫩,30岁的女人风华正茂,那么40岁、50呢?到60岁仍能保持美丽的女人有多难得!岁月沧桑,衰老是谁也不可改变的现实,当皮肤渐渐显得暗淡无光,当形体因地心引力的作用而不再挺拔婀娜,你是否会对自己的外观渐失信心而最终听之任之呢?可否想过以后也许还有几十年的路要走,这样早早地放弃了美,不也是一种退缩吗?为什么不换一种更积极的心态去面对生活,将美丽进行到底呢?中年以上女性的形象不该是萎靡的疲惫的黄脸婆,她可以是成熟、优雅、活跃、更具女人味的。

官方微信,关注有惊喜



光尔美 美肤专家

- ✓ 黄褐斑
- ✓ 色素斑
- ✓ 雀斑
- ✓ 紧肤除皱
- ✓ 胎记
- ✓ 晒斑
- ✓ 美白嫩肤
- ✓ 祛痘
- ✓ 脱毛

皮肤免费检测更多优惠请拨打 网址:www.njgrm.com 地址:南京市中山北路253号(鼓楼区中医院新4楼)
免费热线 400-110-8899 QQ咨询:800001881 交通:16、31、100、151、鼓扬线到南京饭店站下车即到