

# 创意童话乐园

## 让孩子的快乐从早餐开始



有一天,空贝突然对我说:“妈妈,我长大了一定要做一个发明家,我要建造一个梦想中的家园,邀请我最喜欢的小动物们一起住,狮子、大象、熊猫、还有愤怒的小鸟,我要和它们幸福地生活在一起!”

孩子的世界多么美好!看着宝贝满是期待的眼神,我决定帮他实现愿望。虽然我没有能力帮他造一座动物园,但我用翻糖做底色,搭配饼干做了好多的动物造型,还跟宝宝亲手搭建了一颗“爱心树”给小动物们安家——粉色的象宝宝,迷你的七星瓢虫,愤怒的小鸟。看到宝贝开心的笑脸,我也超有成就感。

守护孩子的童真梦,从守护他的每一个小小愿望开始。

## 梦想乐园 建造过程

需要的材料:金奥利奥两块,黑奥利奥一块,迷你奥利奥两块,白色糖霜一块,小刻刀一个。

### 七星瓢虫的做法:

- 1、先小心地掰开一块迷你奥利奥,将一片切成相等的两份。
- 2、两小块切好的奥利奥放在饼干的1/3处,头部留一些出来。白色糖霜用手揉搓成细小的条状。
- 3、用小刀轻轻的切16个非常小的圆点。两个做成瓢虫的触角,其他圆点再轻轻搓圆放在瓢虫的“翅膀”上。
- 4、用剩下的白色糖霜捏成薄

薄的一片,刻刀刻出大象的模型,剩余部分去除后,用芝麻或奥利奥饼屑做一个大象眼睛,撒上粉色装饰糖即可。

### 愤怒小鸟的做法:

- 1、准备一块巧克力奥利奥,一小块切片芝士。
- 2、用半根胡萝卜做造型,先切薄片,模具刻出花朵形状。
- 3、另一个胡萝卜片用刻刀刻出小鸟的羽毛。
- 4、刻出小鸟的尾巴、嘴。

5、白色糖霜做出小鸟的眉毛和眼睛。

6、奶酪刻出小鸟的黄色部分会更立体,接着将羽毛嘴点缀好,眼睛用黑色奥利奥饼干碎装饰即可。

7、用切片面包刻出树干,撒上奥利奥粉末,上面用烫好的西兰花做出爱心的形状,小草和太阳可以按自己喜好装饰,然后分别放上大象饼干、愤怒的小鸟、七星瓢虫即可。

## 高端大气南瓜菜

### 南瓜猪肉糜

南瓜除了含有多种营养元素外,南瓜中的粗纤维,还具有降脂、解腻的神奇功效,与肉类食品同烹,可有效降低卡路里,口感更清爽。

材料:猪肉糜150克、南瓜1块、葱姜、料酒、盐、老抽、豉油、黑胡椒粉、花椒粉、芡粉

### 做法:

- 1、将猪肉糜加各种调料充分搅拌均匀,做成大狮子头后,锅内加开水,入锅蒸熟。
- 2、将蒸狮子头的汤汁沥入小碗备用。
- 3、南瓜用圆勺挖成半圆球状。装盘后,用保鲜膜包好,入微波炉

波炉高火五分钟,瓜熟但不变形。4、将小碗内的蒸狮子头汤汁再次入锅加热。

5、狮子头与南瓜球共同装盘,淋入狮子头肉汤汁,即可出锅装盘。



### 美味三瓜炖

南瓜、冬瓜加黄瓜,三瓜的营养价值,在瓜类蔬菜中,都是很有特色的,南瓜含有丰富的对人体的有益成分:多糖、氨基酸、活性蛋白、类胡萝卜素及多种微量元素等;冬瓜含有蛋白质2克、碳水化合物、粗纤维、钙铁、抗坏血酸等营养素;而黄瓜呢,个中富含的

维生素C、E,丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺,都有维C预防动脉硬化,清除自由基防癌,提高免疫力、应急能力等功效。

材料:南瓜200克、冬瓜150克、黄瓜1根、葱、蒜、食用油、盐、豉油、白胡椒粉

### 做法:

- 1、将南瓜和冬瓜分别去皮、切中块备用。
- 2、将黄瓜洗净,切滚刀块备用。
- 3、锅内放食用油,葱蒜爆香后,加入南瓜和冬瓜块,翻炒片刻后,加入开水,炖煮至八分软。
- 4、放入黄瓜块和调料,翻炒片刻,盖上锅盖,小火炖至全熟,即可出锅装盘。



## 性与健康

### 适度运动可提升男性性功能

现代人生活紧张忙碌,往往缺乏锻炼的动力。对男性来说,如果告诉他们运动可以增强性功能,相信他们参与的动力会大大提升。目前,越来越多的研究证明,性与运动密不可分。

美国杜克大学医学中心一项调查显示,相较于久坐少动者,保持每周4次、每日30分钟的快走,或进行能量消耗相当的其它运动,如游泳、慢跑等,可以使成年男性的性功能障碍发生率减少2/3。

医学研究认为,运动之所以能改善男性性功能是因为运动可以增强心血管循环系统的功能,增加肌力和骨密度。另外,适度运动还可以提高男性

的性自信,减少应激、焦虑等,这些都可以间接或直接改善性功能。

在多项提升性功能的运动中,首先推荐的是快走、游泳、瑜伽以及慢跑等有氧运动;其次,由于性爱实施以及性反应都需要一定的肌力,因此腰腹肌以及四肢适度的力量训练也很重要。

再次,在勃起功能障碍患者中,接受盆底肌肉锻炼者比仅仅改变生活方式的患者恢复的更快。骨盆肌肉是耻骨尾骨肌,在男性的性交中至关重要,增强这些部位肌肉,可以促进和维持勃起,增强射精控制和性快感。需要说明的是,这些性相关肌肉的辨识和锻炼最好在医务人员指导下进行。



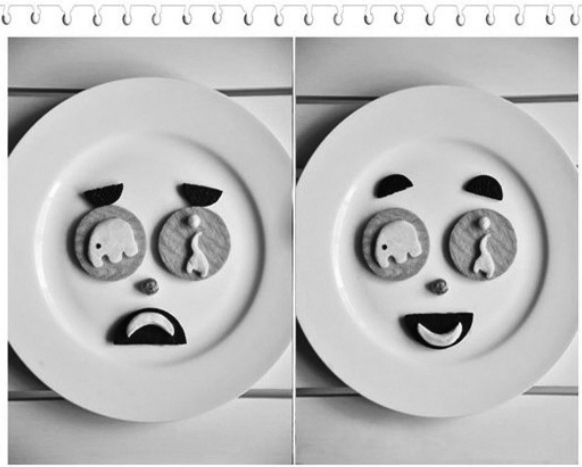
## 开心果 新露笑颜

需要的材料:金奥利奥两块,黑奥利奥一块,

### 做法:

- 1、用白色糖霜或奥利奥的夹心部分刻出一个大概的海狮轮廓,将其他部分去除后,将海狮轻轻的捏成型,再做一个小球,放在金奥利奥上。
- 2、巧克力奥利奥切一半备用。迷你奥利奥切成两半,做成造型的眉毛部分。
- 3、大象做法同样,接着摆入白色瓷盘中,小球做成造型的鼻子。
- 4、剩下糖霜捏成月亮形做微笑的嘴巴,放入瓷盘即可。

文/图 营养师兼美食专栏作者 雯婷茜子



## ◆我的美食心得◆

### 草原烤全羊

前不久,我来到具有“塞外江南”之美称的新疆伊犁,并到名叫巴合提江的牧民家里做客,第一次尝到的新疆烤全羊的美味。

出于好奇心,我目睹了制作新疆烤全羊的整个过程。

主人巴合提江从羊群里挑出两岁大的肥羊,他麻利地宰杀剥皮,开肚和去头、蹄、内脏,总共用时不到15分钟,然后他吩咐妻子阿依古丽开始制作烤全羊。只见女主人用一头穿有大铁钉的木棍,将羊从头至尾穿上,羊脖子卡在铁钉上。再用蛋黄、盐水、姜黄、孜然粉、胡椒粉、上等面粉等调成

糊状。全羊抹上调好的糊汁,羔羊头部朝下,放入提前用松树柴烧热的馕坑中,盖严坑口,再用湿布密封。隔上七八分钟,女主人不断地翻滚观察,大约烘烤有一小时左右,揭盖观察,木棍靠肉处呈白色,全羊成金黄色,从馕坑中取出。全羊烤成后便放置在一个小餐车上,女主人在羊头上挽系红彩绸,打成花结,羊嘴放置香菜。餐车上备有小刀,阿依古丽把烤全羊推到帐篷里,放到一个大的木板上,抬到客人们围坐的炕中间,恭请客人启刀食肉。

大家看着摆在眼前的烤全

羊,色泽酱黄,油光发亮,很像一件精致的艺术品。用刀削上一块,放入口中,外酥里嫩,不腻不膻,肉质鲜美,清香异常,别具风味。主人巴合提江夫妇看着客人吃的十分尽兴,一边弹唱着冬不拉,一边告诉我们,以传统游牧为生的新疆维吾尔、哈萨克、俄罗斯、柯尔克孜、塔吉克等民族家庭,都熟练民间传统的烤全羊制作技术。如今,新疆烤全羊不仅是上等待客的美味佳肴,又是街头的风味小吃,在大小城镇的巴扎(集市)上,设有现烤现卖的烤全羊摊档,专门剁块零卖。文/新疆 宋伯航