

秀大厨

# 土鸡炖汤圆



文图/本报记者 杨寒冰



李刚

汤圆，大家都不陌生，也吃过很多种类的，有白糖、豆沙、巧克力、黑芝麻和水果馅的，也有为糖尿病人特制的咸馅、无馅的。汤圆的做法有很多种，煮、煎、炸不一而足。怎样吃才更有创意呢？想在今年的元宵节变一个花样、整一个新吃法，可谁来支招呢？

莫着急，看老乡饭店的大厨李刚给大家带来汤圆的新做法，他要教大家做一道土鸡炖汤圆。

备料：土鸡1只、糯米粉200克、姜片、小葱花、鸡精、味精、胡椒粉、盐。

现在就让我们跟着李刚，学学他

的土鸡炖汤圆的做法吧：

将糯米粉放入小盆，加适量开水，揉成小汤圆，大小、数量由自己决定；将鸡剁成小块。

提醒：小汤圆是无馅汤圆，甜馅的汤圆热量高，吃后不易消化，无馅汤圆既避免了高热量和不易消化，又不和鸡汤的咸味相冲突。

锅内倒入适量油，油烧至八成热时，倒入鸡块煸炒，鸡肉炒成微黄色时放入姜片，加入盐、清水。

李刚提醒大家，要用中火煸炒，火太小费时间，鸡肉不易熟，火太大容易翻锅。加入的清水以漫过鸡块两倍高度为宜。

然后，将鸡块和水一同倒入砂锅内，用中火炖40分钟。40分钟后，将汤圆下入砂锅，加适量味精、鸡精、胡椒粉、小葱花，煮至汤圆熟即可出锅。

营养专家认为：土鸡蛋白质含量丰富，具有滋阴补肾的功效，初春时节，人容易感冒，常喝土鸡汤可以提高免疫力，将流感病毒拒之门外。对已经被感冒病毒“俘虏”的患者，多喝土鸡汤，有助于缓解感冒引起的鼻塞、咳嗽等症状。

元宵节快到了，在节日气氛中，有健康美味的土鸡炖汤圆入口，还能赶跑感冒病毒，感兴趣的朋友，不妨在家一试哦！

晒春节

过年这段时间，对于张琴琴来说，基本上是围着桌子过日子：就着桌子吃饭，围着桌子打牌，歪在桌旁打盹儿……

她说这是正宗的村姑生活，洛阳郊区赋闲的已婚妇女都这么干，自己有幸体验了一把，没觉得琐碎无聊，反而觉得挺得劲儿。

张琴琴现年28岁，是洛阳一无名公司的无名小卒，挣钱不多，干活儿不少，经常加班，每星期只休息一天。她总跟家人抱怨腰疼脖子酸，说这是职业病，希望一连放两个月长假，好好治治这病。

两个月的大假没指望，虎年春节长假来了。张琴琴计划飞到海南去晒太阳，没成行，因为四川老家的七大姑八大姨要来洛阳给张琴琴的老爹祝寿，她妈让她在家里搭把手做饭，招待远方的贵宾。

呼啦啦一下子来了十几口人。张琴琴形容家里的景象：我伯、我娘、我叔、我婶、我表姐表妹、我表哥表弟……鞋子在门口摆了一大片儿，盛况空前！

张琴琴一开始不习惯这么多人，头晕；尤其讨厌做饭，炒了十几个菜，才放桌上，转眼就被席卷一空，光米饭都要蒸两锅，劳动量太大。

但她却发现了人多的好处：热闹，好玩儿。四川人都爱打麻将。张琴琴也爱打麻将，平时想打，凑不够一桌，老爹、老妈加上自己才仨人啊。四川亲戚们一来，问题解决了，在客厅支起牌桌，点起长明灯，大家轮番上阵。

“四川人打麻将不吹风，要把风牌都挑出来扔在一边。这样牌局推得快，可过瘾。”张琴琴回味着才过去的好日子说。

过去，张琴琴的朋友曾跟她讲过洛阳农村妇女的生活日程：农忙下地干活，农闲睡觉、唠嗑、打麻将。妇女们一般都上半天班：上午睡到自然醒，然后张罗晌午饭，吃完饭就去找牌场儿打麻将，打到天黑了回家做晚饭。

张琴琴听完很是向往，觉得那才是生活，因为够通俗——凡通俗的必是大众的，而大众的才是常态的。

她一直觉得自己过的是非常态的生活，哦，那简直称不上生活，只能说是生存。跟亲戚们围坐在一起吃了几顿大锅饭，搓了几圈麻将之后，美好的感觉回来了，她觉得自己在生活。

作为80后独生子女，张琴琴一向深觉孤独。跟表姐表妹们哄在一起吃饭、玩耍、睡觉，让她意识到，自己其实有很多同伴。亲戚们打狼似的造访，烧掉了她家5000元招待费，却让她无意间发掘到了自己的根：原来这是我的族群，原来我来自他们。

也许，这就是所谓的亲情能量。它让人在犹豫彷徨的时候心有方向，找到幸福的归属感。就算你目前不理解它也没有关系，早晚有一天，你会明明白白地感受到它的牵引。

桌子上的「庸俗」精彩

文/本报记者 张丽娜

## “60秒计划”纠正孩子坏习惯

孩子皮一点本不是啥大事，但如果他总不听劝，不是拿口红在墙上画画，就是想尽办法吃你禁止的食物，那可有点让人闹心了。如何纠正孩子这些坏习惯？这里向家长们推荐一个60秒计划。

**0秒~10秒：迅速行动**

如果孩子正拿着口红或吃着饼干，首先应该将口红、饼干立即拿走，而不是呵斥。自己也要暂时离开孩子制造的狼藉环境，以免忍不住心烦躁，做出不当的举动。

**10秒~20秒：保持冷静**

保持冷静才能处理好问题。如果大发雷霆，甚至说他“你这个不懂事的孩子”等，只能影响他的健康成长。而且这会让孩子只专注于你的激动情绪，却不知道你要表达什么。

**20秒~30秒：了解状况**

孩子乱发脾气可能是因为饥饿；看似不堪的涂鸦可能源于某个神话故事的启发……发现原因后，你就会更加理解孩子的行为，从而帮助他们改

善。

**30秒~40秒：简短对话**

用简短的语言告诉孩子为什么做错及其后果。注意，这个后果不是惩罚，是事情的直接后果。孩子越小，就对他说的越少，让孩子能明白，如“我们不能在墙上画画，应该画在纸上”等。

**40秒~50秒：承担后果**

惩罚孩子是家教中的下下策，只有在多次教育和劝告后，孩子依然屡犯错误时才可以适当为之。另外，让孩子承担做错事的后果，如他打了其他小朋友，就要承担没人跟他玩的后果。

**50秒~60秒：强化结果**

教育孩子要坚持一致性。如果父母无法履行诺言，并总是吓唬孩子，如“你再也吃不到饼干了”或“一个月不许玩”，这只能让孩子不信任，到最后降低父母的权威。父母的自我约束和言行一致是教导孩子的最好榜样。（东北）

育儿经

金宝贝国际早教机构 特约  
地址：解放路新都汇3层  
电话：63122000  
网址：www.gymboree.com.cn

男人眼

## 大女子主义，吃不消

文/本报记者 张丽娜 见习记者 刘一

一男一女去看电影，在售票口闹起了别扭。女的想看《全城热恋》，男的说那部电影很垃圾，咱还是看别的吧。女的不乐意：陪我看电影怎么能以你的意志为转移？大小姐我非《全城热恋》不看！

眼见美人儿撅起了小嘴，男的没了脾气，乖乖地掏钱买票。这是小记看到的一幕。付之一笑的同时也感叹：现在的女孩子不好惹！

今非昔比。过去重男轻女，因此男尊女卑；现在男女平等，既然有大男子主义，那么也得有大女子主义。女人千万别脾气大，这脾气一大，男人们就有些受不了。

在公共场所，总有一些大女子主义的信奉者有意或无意间让自己的男人很没面子，下不了台。男人视自己的面子至上，为了不当众出丑，委曲求全毫无怨言。女人，你可知道男人心里头的苦？

28岁的赵先生提起女友，甜蜜中有酸涩：“我凡事得顺着她，不然不好收场。她那牛脾气大着呢，拳打脚踢是小事儿，不理不睬真让人吃不消。咳，现在的女孩子一个比一个厉害，得把她们当姑奶奶供着。”

32岁的陈先生说，老婆总嫌他没有男人气概，他有冤

无处诉：男人气概是需要女人温柔烘托的，试想，男的说往东，女的说往西，你大男子主义我就大女子主义，双方僵持不下互不相让，以后怎么生活？

对此，男人们不是不能理解，只是希望女士们不要刻意拿自己的小脾气来教训你身边的他，得饶人处且饶人，不是伤筋动骨的大事儿，就不要动不动上纲上线。

男人告女人书：大女子主义、小脾气用在合适的时间、合适的场所也许是感情的催化剂；如果使用不当，则会伤了大老爷们儿的自尊心！



(资料图片)