

巧媳妇

文图/本报记者 杨寒冰

瘦身养颜瑜伽餐

女人爱夏季，因为可以穿得短、透、露。女人又常常痛恨夏季，因为小腹的赘肉、松软的大腿，一不留神，就会被极不情愿地暴露无遗。

节食减肥，实在是一件非常痛苦的事情，除了抵挡美食诱惑，还得忍受肠胃“埋怨”。资深煮妇王春向广大女同胞推荐一种“1+1式”的瘦身养颜法——练瑜伽+吃瑜伽餐。

这瑜伽餐，王春还没想好名字。不过，她愿意在想出名字之前，把制作秘方向JJMM公开一下。

原料很简单，胡萝卜、大白菜、黑芝麻，外加蒜瓣、糖、白醋、盐、辣椒酱和香菜。

做法也不复杂。先把大白菜洗净，取白菜帮部分用刀切成薄片，之后切成细丝，备用。胡萝卜洗干净，切成与白菜丝等长的细丝，备用。蒜瓣捣成泥，备用。将白菜丝、胡萝卜丝放入冰水里冰镇8分钟~10分钟。冰镇时间要控制好，过久的话水分会渗

入材料里。冰镇过后的菜品会更凉、更脆、更爽口。将材料从冰水中捞出，控干水分，加入适量的糖、盐、辣椒油，再加入一点点白醋，用来提味、刺激胃口，蒜泥可多放点，起杀菌、提味作用。最后，撒上香菜（不必切碎）及炒熟的黑芝麻，以增加菜品的口感和营养价值。搅拌均匀，这道菜就OK了。

这道清爽可口的素沙拉，在膳食调配上色、香味俱全，白菜的爽口、胡萝卜的脆甜，配合香菜、芝麻特有的香味，丰富的营养就这么恰到好处地融为一体了。

王春提醒MM们注意：发黄的香菜不要食用，因为这样的香菜已经腐坏，不但没有营养价值，还可能产生毒素。

此外，服用补药和中药白朮、丹皮时，也不要食用香菜，以免降低药物的疗效。芝麻仁外面有一层稍硬的膜，把它碾碎后才能使人体吸收到营养，所以，整粒的芝麻应加工后再吃。还要注意，炒芝麻时千万不要炒糊了，以免破坏它的营养。

希望JJMM在这个夏季能常做此菜，常品其味，吃出健康、吃出美丽。



编辑/刘淑芬 校对/俊峰

本版电话：65233681

Email:lsfnzk@163.com

宠物缘

文图/本报记者 张丽娜
见习记者 高亚恒

别人遛狗，我遛乌龟!

一天傍晚，小记在洛浦公园散步。公园里，很多人都带着自己养的狗狗出来遛。忽然，我们看到前方有一位女士步履缓慢，后面还跟着一个黑乎乎的小东西。小记十分好奇，上前一看，原来这位高人遛的不是狗，也不是猫，竟然是只乌龟!

遛乌龟的女士姓于，她的宠物乌龟有一个十分贴切的名字，叫慢慢。顾名思义，乌龟反应迟缓、行动缓慢，每天都是懒洋洋的，好像没睡醒似的。于女士说，只有喂它吃东西的时候，慢慢才有清醒的那一刻。

小记不信，就买了一根火腿肠，准备现场做个实验。慢慢本来紧紧跟着于女士，一点点向前挪步。一有陌生人靠近，慢慢的脑袋一下子缩进壳里，怎么叫也不出来。深知慢慢性情的于女士不慌不忙地把火腿肠咬开，掰下一点肉，伸到慢慢面前。慢慢的嗅觉十分灵敏，一下子就闻到了肉的味道，尖尖的脑袋伸出老长，小眼睛也不住地眨，左右摇晃着身体，寻找香味的来源。

于女士刚把手中掰下的火腿扔出去，慢慢就以迅雷不及掩耳之势伸出脑袋，张开嘴，接住了于女士抛向它的那块肉。所有动作都在一秒种内完成，那架势、那速度，要不是亲眼所见，谁敢相信那是乌龟所为。

于女士说，慢慢已经在她家生活了十几年。当初慢慢刚来的时候还没有手掌心大，现在，它已经有人的脚掌那么长；原本碧绿的壳，现在也变成了墨绿色，上面还有斑斑驳驳的痕迹。

经过这么多年的相处，慢慢对于主人一家非常熟悉。如果家里有人把慢慢从鱼缸里拿出来，它就会紧紧跟在主人后面，走哪儿跟哪儿，寸步不离，像一个忠心耿耿的小跟班。

不过慢慢也很容易“叛变”，只要旁边有人一鼓掌、一吆喝，它马上就掉头转向有声音的方向，开始跟随另外一个人。若是有好几个人在不同的方向一起叫它，它就会东看看、西看看，拿不定主意到底跟谁了，那迷茫的样子十分可笑。

于女士说，慢慢是很有灵性的。有一次，她喂它吃肉，可能是因为已经饿了两天，慢慢着急地咬肉时，不小心把她的手指也吃进了嘴巴里。但它立刻意识到自己咬了主人的手指，赶紧吐了出来。于女士接着喂它肉，慢慢像一个做错事的孩子一样，不好意思吃，缩着脑袋一直往后退。主人赶紧摸摸

慢慢的脑袋，表示她也不生气，慢慢这才把脑袋伸出来，接着吃饭。

说起养乌龟的好处，于女士滔滔不绝：“乌龟平时带给家人的乐趣一点也不比猫狗少。养狗要按时定量喂，养乌龟就不用，什么时候想起来了喂一次就行；养猫的要替小猫清理‘犯罪现场’，养乌龟就不用，四五天换一次水就行。再说了，出去遛乌龟，回头率绝对比遛狗高得多!”于女士看着慢慢得意地笑着。

看着她那么开心，小记心动了，也想养只乌龟，带它出来显摆显摆赚赚人气儿，那您呢?



妙管家

为家撑起

“防潮伞”

随着夏季的到来，家居防潮成为头等大事。尤其是那些皮质、实木、布艺、金属、藤艺等材质家具更是“受灾重心”。下面介绍一些除潮方法和物品。

日常实用防潮小物件

吸湿盒：用于局部除湿，吸湿盒比较有效。可以将其放在壁柜、衣柜、鞋柜乃至钢琴内除湿，只需将吸湿盒拆去包装放入其中即可，经过一段时间后便可发现盒内底部

积水越来越多，上面的干燥剂逐渐消失，使用起来十分简便。

防霉防虫剂：在选择防虫剂时可选择既能防虫又能防霉，具有干燥作用的。

保鲜袋：家里一些怕受潮的中药材或者一些食物可以用保鲜袋封存，这样也可以防潮。如果已经受潮可以用微波炉烘干后再封存。

厨房里的天然除湿剂

苏打粉：厨房里的苏打粉可以吸收湿气，结块后可用来当清洁剂，刷洗浴缸、洗手台、脸盆等，去油污兼防霉，效果颇佳。

咖啡渣：兼具吸湿除臭双重功效，放进纱布袋、丝袜或棉袜中，就是方便好用的小型除湿包。

洗衣粉：洗衣粉也是好用的除湿剂。打开新的盒装洗衣粉（或将旧的倒入用完的除湿盒中），在塑料膜上戳几个小洞，放在任何需要除湿的角落。洗衣粉吸饱水分结块后可拿去清洗衣服，一点也不浪费。

湿敷法：敷脸是爱美女性维持皮肤水嫩的秘诀，这种湿敷法也可以去除居室难缠的霉斑。将厨房纸巾卷成轴状，放入漂白水，待纸巾吸饱漂白水后拿起，直接敷在霉菌生长的地方约10分钟，一两次就可以完全去除霉斑。

蜡烛：如果觉得居室太潮湿，点蜡烛也能起到降低居室空气湿度的作用，使水汽无法凝结，从而减轻室内湿度。另外，如果家里已经出现霉味的话，可以选用含天然植物香氛精油的香熏蜡烛，这样的蜡烛既可以干燥空气，又可以去除房间里的霉味。

木炭、竹炭：市炭、竹炭的表面空隙可以吸附水汽，兼具除臭效果，适合小面积的除湿。而且可晒干重复使用，不伤害环境。吸湿除臭兼具美观效果。

(据中国妇女报)