

寻找身边的
冻龄女神 **冻龄男神**



杨柳 摄



她把对父亲的思念揉进了甜甜的南瓜饼

□记者 范丽 通讯员 古越 文/图

分享者:胡润霞 润西区

冬季吃南瓜有不少好处,已经退休的胡润霞隔三岔五就会去买南瓜,炒南瓜、熬南瓜粥、包南瓜馅儿包子,不过,胡润霞最拿手的是做南瓜饼。

在胡润霞眼里,南瓜是餐桌上不可或缺的绿色食品,不仅因为南瓜营养丰富,粗纤维和微量元素含量高,更重要的是,她对南瓜有着特殊的情结。

胡润霞说,小时候她吃得最多的食物是红薯,后来,她看到红薯就反胃。有一天,胡润霞的父亲不知从哪儿带回家一个南瓜,有20多斤。父亲拿一根筷子在油瓶里蘸了一下,往锅里滴了几滴油,把南瓜切成块炒了一大盘,黄澄澄的炒南瓜冒着热气,还没有入口,香气就让人馋涎欲滴,这是胡润霞儿时记忆中最美味的一餐。

看到胡润霞如此爱吃南瓜,次年,父亲种起了南瓜。南瓜丰收时节,也是全家人最高兴的时候,把一个个圆滚滚的南瓜摘下来,留下一些放在平房顶上晾晒。天冷后,把南瓜从平房上拿下来,父亲变着花样给全家人做着吃,南瓜又面又甜,真是美味。南瓜子父亲也不会丢弃,洗净后摊开晾晒,然后加些盐焙干,又香又脆,胡润霞

连皮都舍不得吐,嚼碎后统统咽到肚里。

受父亲的影响,胡润霞长大后也喜欢以南瓜为食材做各种美食,在制作过程中,她可以回味当年和父亲在一起的美好时光。遗憾的是,她的父亲十年前去世了,不能再享受女儿烹制的美味。

南瓜饼制作方法

●用料:老南瓜、糯米粉、白糖、白芝麻、植物油

●制作步骤:

- 1.把南瓜去皮洗净,放到笼上蒸熟。
- 2.蒸熟的南瓜趁热放入白糖,然后用勺子压成南瓜泥。
- 3.加入糯米粉,和成软硬适中的面团。
- 4.把面团分成小块,用手团成圆形,用手掌轻轻压扁,在面团两面沾上白芝麻。
- 5.炒锅放油,在油五六成热时放入南瓜饼,用筷子慢慢推动,以免南瓜饼粘锅。
- 6.南瓜饼漂起来后,翻一下,炸成两面金黄色即可出锅。

制作南瓜饼注意事项

- 1.新疆出产的板栗南瓜为首选食材。
- 2.尽量用糯米粉,这样做出来的南瓜饼比用小麦粉做得更为软、糯。
- 3.压面团时,手掌心的力量比边缘稍弱一些,这样压出的面团中间厚、周边薄,炸出的南瓜饼会更好看。
- 4.面团下入油锅时油温不要太高,否则容易炸糊。拿一根筷子放入油锅中,如有气泡沿筷子升起,油温就有五六成热了,此时即可下入面团。



胡润霞端着刚做好的南瓜饼

平平淡淡是真 简简单单最美

“冻龄女神”小档案

- 姓名:雪儿(化名)
- 年龄:45岁
- 身高:168厘米
- 体重:55公斤
- 爱好:看书、打羽毛球

□记者 杨柳

看过人生繁华,平淡是真,简单最美。接触过雪儿的人都有这样的感受,她像一株兰花,清新淡雅。

雪儿身材高挑,皮肤细腻,脸上总带着温柔恬淡的微笑,一头乌黑的长发清清爽爽披在肩头,自然大方。雪儿结婚早,要孩子也早,如今大儿子都23岁了,母子俩一起上街,经常被人误认为是姐弟。每每听人家这样说,雪儿都很谦虚:“大家跟我说笑呢!”

“冻龄”心得

与其他“冻龄女神”不同,别人聊起保养心得,都头头是道、滔滔不绝。可雪儿呢,想了半天,不好意思地挠挠头,露出很无奈的表情:“好像真没什么好说的!”

雪儿眼神明亮、体态轻盈、皮肤细腻,整个人透着十足的少女感,让大家羡慕不已。雪儿笑称自己的“冻龄”心得就是“心大”——想吃就吃、想睡就睡、想玩就玩,随心而行,率性而为,活得自在而洒脱。

雪儿说,她几乎没去过美容院,用护肤品也不太讲究,有滋润保湿功效就行,有时闲了,就一觉睡到自然醒,兴致来了,和三两好友来一趟说走就走的旅行。

随心而行 率性而为

爱喝豆浆 坚持运动

“只有率性随心可不行,总要有些‘冻龄’心得与大家分享分享吧!”《幸福周刊》记者心有不甘,一再追问,雪儿想了半天,总算找出她坚持做的两件事。

第一是爱喝豆浆,早晨起床后,有时她懒得做饭,就用黄豆、黑豆、苡仁、红枣、核桃仁等原料打一杯豆浆喝,简单方便,美容养颜;第二是每周坚持运动,她喜欢打羽毛球,这个爱好坚持了多年,每次运动后大汗淋漓,都让她觉得浑身舒畅。

保养建议

也许您会说,人家从来不捋伤自己,那是天生丽质,咱可没法比。可记者觉得雪儿说得有道理,“心大”就是最好的保养之道。谁的生活能事事如意、一帆风顺?人总会有烦恼和忧愁的时候,可雪儿“随缘自适,烦恼即去”,懂得平淡是真,这是一种人生的乐观态度,是一种洒脱的胸怀,也是一种处变不惊的成熟。

因为“心大”,雪儿每天都过得阳光而快乐,永远保持好心态,人咋能不显得年轻呢?

保持乐观心态

雪儿和儿女有时互称“哥们儿”“姐们儿”,他们处得像朋友,有不少共同话题。与年轻人没有什么隔阂,这或许也是雪儿保持年轻的原因之一。

雪儿笑称自己对什么都好奇,看见女儿案头的新书,她会忍不住翻一翻,儿子手机上下了游戏,她也想玩一玩。理财、插花、茶艺、烹饪……雪儿喜欢挑战自己的未知领域,旺盛的求知欲让她精神焕发,充满了青春活力。

如果您身边有“冻龄女神”“冻龄男神”,他们愿意分享保养经验,请拨打65156112联系我们。推荐者及入选者均能享受丁氏艾灸特色推拿体验一次,入选者将获得“大王的女儿”面膜一盒(5贴)。

保持年轻动力



雪儿(图片由受访者提供)