

足不出户 宅出多彩生活

最近，为配合新冠肺炎疫情防控工作，不少人纷纷响应号召，选择“足不出户”待在家中，为疫情防控贡献自己的一分力量。虽然只能“宅”在家中，但不少人却以自己的方式，让日子过得既丰富又有趣，既健康又特别。

火爆朋友圈的美食 你会做吗

由于春节假期的延长，随之而来的是朋友圈厨艺大赛，下面这些美食，你都会做吗？

爽滑筋道的自制凉皮

要说最近朋友圈里最火爆的美食，那凉皮可要数第一了。

所需食材有：中筋面粉、酵母、食用油，以及调味料和香菜、黄瓜等。准备500~600克的面粉，加入凉水揉成光滑面团。随后，盖上保鲜膜，静置饧面30分钟。

接下来就是做凉皮最核心的一步：洗面。将清水没过面团，用手不停揉搓，将面团中的淀粉洗出，剩下面筋。洗好后的面筋会自己黏成团，加一点酵母揉进去，上锅隔水蒸15分钟，切块备用。

洗出的淀粉水放到旁边静置3小时，直到淀粉和水分离，然后将水倒掉，留下淀粉的部分。把淀粉的部分用勺子搅动成液体的状态后，找一个平底的盘子，在盘底刷一层食用油，之后倒入薄薄一层淀粉水铺平，将盘子放入加入水的锅中隔水加热，盖上锅盖焖2~3分钟后取出。把盘子拿出来立刻放到冷水上降温，可以把凉皮轻松揭下来。

凉皮做好了，当然少不了调料：酱油、醋、蒜水和油泼辣子。油泼辣子需要4勺辣椒面、2勺白芝麻、1勺十三香或五香粉、1勺姜粉，将烧热的油浇在辣子上。最后将所有食材放入盘中码好，放入1勺蒜水加1勺酱油，再

加2勺醋，最后加1勺油泼辣子搅拌均匀即可。

香气四溢的家庭版烧烤

在家里做烧烤，可以根据自己的喜好选择配菜。

土豆切片，小豆腐表面划上两刀，鸡翅用水焯出血水后两面划刀，火腿肠切段后切花刀即可，还有胡萝卜、韭菜、金针菇等家里可以看得到的食材。

准备好这些就可以开始制作“万能烧烤酱料”了。“万能烧烤酱料”需要准备蒜末、孜然粉2勺、辣椒面1勺、烧烤料2勺、白糖1勺、生抽2勺、蚝油1勺、食用油2勺、白芝麻2勺。酱料搅拌均匀后先将鸡翅放在里面腌制30分钟，随后将所有喜欢吃的配菜放在包好锡纸的烤盘上，刷上酱料，烤箱180度烤20分钟即可。

松软细腻的电饭煲蒸蛋糕

家里没有烤箱也能做蛋糕。首先准备6个鸡蛋，没有电子秤可以准备一次性杯子作为量杯，然后准备半杯纯牛奶、半杯白糖、三分之一杯玉米油、四分之一杯玉米淀粉和低筋面粉一整杯。

先打发蛋清，没有打蛋器的可以尝试绞肉机。把四分之一杯玉米淀粉和蛋清放在绞肉机中，低速搅拌30秒之后放入半杯白糖，继续打发成3倍大后就可以使用了。接下来将牛奶放在锅中煮到起泡后倒出，加入玉米油、低筋面粉和6个鸡蛋黄顺着同一个方向搅拌，搅拌至均匀



光滑即可。搅拌充分融合后，将打发的蛋清分两次加入蛋黄糊中分别搅拌，搅拌至黏稠的糊状就完成了。

最后将电饭煲锅底刷一层玉米油，倒入蛋糕糊，盖上锅盖选择煮饭模式就可以耐心等待松软细腻的蛋糕出锅啦。

给花草“洗个澡”吧

最近，“宅”在家里的人们，用各种方式表达着乐观向上的积极心态。不过在突然空出大把时间的当下，你可以给花花草草来一次大清洁，给花洗洗脸、擦擦灰，让叶子绿得发光，花开得更耀眼。

我们可以给植物“除尘”。冬天为了保暖，开窗通风次数不多，空气污浊，植物很容易落满灰尘，不但看起来脏兮兮的，还会阻塞叶片气孔，不利于植物健康。你可以找一块香蕉皮，一手捏住叶片，一手用香蕉皮的内侧轻轻擦拭，记住正反两面都要擦遍。香蕉皮上含有的丰富天然油脂，能够吸附叶子上的灰尘，在擦拭完成后，再用清水喷洒，将粘在叶片上的香蕉皮黏粒冲掉，这样叶片瞬间就油绿起来。这种方法适合于叶面



光滑、没有绒毛的花，比如绿萝、君子兰等。

有的花友喜欢把残茶渣、烟头、咸味瓜子皮等垃圾扔盆面上，这个做法是错误的。因为茶渣容易发霉，招致病虫害；咸味瓜子皮会导致土壤盐碱化；烟头放到盆面影响美观，所以赶紧把这些“垃圾”清除掉。再有就是记得把发黄、枯萎的叶片和枝条剪掉，让植物重现生机勃勃。

带娃做游戏

抓“小猪”

目标：发展幼儿的拖拽能力和爬行能力。

玩法：1.在地面等距画三条平行线，中间为起点线，两侧为终点线。2.幼儿扮演“小猪”，双手双膝着地趴在起点处；父母或兄弟姐妹扮演“猎人”，站在“小猪”背后，双手抱住“小猪”的腰部。3.游戏开始后，“小猪”努力向前方爬行，“猎人”需要将“小

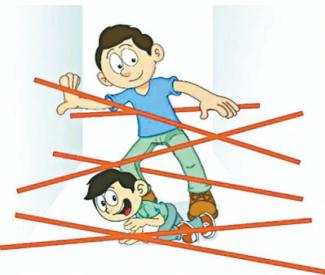


猪”往回拖拽。4.谁先到达自己终点则获胜，两人交换角色继续游戏。

突出重围

目标：发展幼儿的姿势控制能力、柔韧性和识图能力。

道具：彩带、识图卡片。玩法：1.把彩带粘贴在两侧墙面（椅子或沙发等物体）上，将客厅设计成一个逃脱通道。2.幼儿和爸爸妈妈不能触碰彩带，比比谁先顺利逃脱。3.爸爸妈妈可以在彩带上粘贴一些识图卡片，告诉幼儿获取某些特定卡片后才能逃脱。



据《北京晚报》

居家健身小妙招

在看电视的同时做以下有氧运动，既可锻炼心肺耐力，又会消除运动时的枯燥感。

1.原地小跑，前脚掌着地，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

2.原地后踢小腿跑，前脚掌着地，小腿后踢，脚跟靠近臀部，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

3.双腿像跳绳一样小跳（或弹动，脚不离地），双臂



像摇绳一样摇动。

4.双腿像跳绳一样小跳

（或弹动，脚不离地），双臂经侧上举，再下放。

5.双腿像跳绳一样小跳（或弹动，脚不离地），双臂直臂向前肩绕环。

6.双腿像跳绳一样小跳（或弹动，脚不离地），双臂直臂向后肩绕环。

以上每个练习做1至2分钟，6个练习为一个循环，完成2至3个循环。练习强度为略有气喘，但还能够说出完整句子。

晚综