

名师科课堂 / 9



本期名师: 金立新
中国元老级烹饪大师, 名人堂导师, 从事烹饪工作已六十多年。

栏目主持人: 李振村

黄瓜做热菜也很清鲜适口

黄瓜是常生活中常见的一种蔬菜,它是张骞出使西域带回汉域的,因而又称为胡瓜。因北方人避石勒讳,改称为黄瓜。

了减肥瘦身的作。黄瓜也有预防肾结石,便秘的效果,还有清热去火、清新口气、醒酒保肝等功效。

勺十份放在煎锅内用铲抹平,用中火煎至定型后翻过来再煎,直至两面成微黄色即可出锅装盘。

一、煎黄瓜饼

原料:青黄瓜四百克、鸡蛋一个、葱花15克、面粉100克、淀粉25克。盐、胡椒粉、油适量。

做法:将黄瓜切丝,加适量盐、少许胡椒粉拌匀略腌,去掉部分水分,加入鸡蛋液、面粉、淀粉拌匀备用。

特点:色泽微黄,清脆鲜美,清热利水。

二、火腿炒黄瓜

原料:青黄瓜400克,火腿肠100克,葱花、姜末、蒜片、胡椒粉、料酒、盐、油等适量。

做法:先将黄瓜洗净去籽和火腿肠分别切成粗条备用。

炒锅加适量油烧热放入葱、姜、蒜,火腿肠条炒出香味后放入黄瓜条翻炒,再放入料酒、盐、胡椒粉翻炒入味后,出锅装盘即成。

特点:色泽鲜艳,清香适口。

学新词

了解一下“社死” 拒绝网络暴力

“社死”,就是“社会性死亡”的简称,“社死”不仅是近期的网络热词,同时也是一种急需被关注的社会现象。

人,只想地上有条缝能钻进去的程度,该词和另外一个网络语“公开处刑”的含义比较接近。

而“社死”的另外一个含义,就比较严肃了。它是个体遭遇网络暴力后,陷入社交往来被阻断、社会声誉被倾轧的困境的一种代名词。

曾有不少因网络暴力导致的结果相当严重。2018年,四川德阳的女医生因为与两个未成年发生冲突遭到“人肉搜索”,被网络暴力后,她服药自杀。

2020年,一个关于“清华学姐”的热搜占据了各大社交平台,一位清华女学生,在食堂排队的时候,怀疑旁边一位男生摸了自己,并当即查阅了男生的学生证和身份证,之后在朋友圈曝光了该事件和男生的一些个人特征。

碰到了她。虽然女生删除了朋友圈并道歉,但是网友们不买账,转而开始攻击女生。该事件让“社会性死亡”再度引发舆论热议。

对于网络暴力的危害,很多明星艺人感触最深,他们常常在采访中表达对网络暴力的痛恨和无奈。如今,随着网络的发达,网络暴力威胁的不仅仅是公众人物,也可能是生活中的每一个普通人。

栏目主持人:张铂



参加老学堂活动请扫二维码

老年人学游泳 谨记六项注意

夏天到了,一些老年人想学习游泳进行锻炼。夏季的气温、水温都易为老年人所接受,开始时,可选择一天中气温较高的时候下水,习惯后,可在早晨游泳。

一、体检。在学习游泳前一定要进行全面的身体检查,体检合格者才能参加这项运动,千万不要冒险,能否游泳要听从医生意见。

二、防护。老年人游泳一定要选择专门的游泳场所,切莫跑到自己不熟悉的水面去以免发生意外。

三、热身。游泳之前先要做下热身运动,以免出现抽筋等现象,这一点对于老年人来说尤其重要。

四、适度。游程不宜太长,游泳速度要慢,不能久泡水中。

五、泳后。游泳完毕上岸时要及时擦干身体,因为老年人的抵抗力相对弱一些,因此不要在风口处停留,以免感染风寒。

六、禁忌。老人游泳要放松,不做潜水、憋气动作。

Advertisement for 'Business Information' (百业信息) featuring services like nursing, real estate, and recruitment.

Legal notices and announcements from various companies and organizations, including lost property and business changes.

Legal notices and announcements, including lost property and business changes, with contact information for lawyers.

Legal notices and announcements, including lost property and business changes, with contact information for lawyers.

Notice regarding the construction of a water conservancy project in Panjin, Liaoning, including project details and public consultation information.

Notice regarding the construction of a high-molecular-weight organic polymer project in Panjin, Liaoning, including project details and public consultation information.

Notice regarding the construction of a road project in Panjin, Liaoning, including project details and public consultation information.

Notice regarding the construction of a water conservancy project in Panjin, Liaoning, including project details and public consultation information.