

# 周末厨房

翟克邪

从大学起就养成了不爱吃早餐的坏习惯,主要是大学管得宽松,自己又没意识,爱睡懒觉,直接忽略了早餐这个步骤,一直延续至今,相信很多的年轻朋友都有这个经历。年轻时肆意妄为,啥啥都可以不在乎,现在越来越觉得人体很脆弱,习惯的好坏影响至深。一天之际在于晨,早上起来的第一餐,是一天三餐中最为重要的一餐。有了孩子以后,我们坚持让孩子吃好第一餐,不让她受我坏习惯影响。平时做的相对简单些,周末会比较注重营养些,在品种方面也尽力做到丰



富,不仅仅只喝牛奶和豆浆,还会配上蔬菜水果、谷类和蛋白质脂肪类。

周末早餐搭配:养生杂粮粥,培根鸡蛋卷,水果,酸奶(广告时间,自己单位订的牛奶,G20特供新希望儿童酸奶)

养生杂粮粥:(方便快捷懒人做法)

材料:红豆、黑豆、小米、糯米、黑米、薏米、荞麦米、玉米渣、莲子等

做法:每样一小勺,前一天晚上洗净,如果想豆类软点可以提前浸泡,全部放入电饭

锅内,开启煮粥预约模式(这样浸泡的时间也够了,口感会比较软),设置好时间,第二天早上按口味可以加点红糖直接可以吃了,不用耽误早上太多时间。

培根鸡蛋卷:(8分钟速成)

材料:鸡蛋一个、培根两片

做法:用厨房用纸沾点油擦拭一遍平底锅,倒入打散的鸡蛋液,加一点盐和黑胡椒,摊成蛋饼放一边,放入培根煎至焦香,把培根均匀铺在蛋饼上,卷起来,切段,开吃!

## 图片新闻



### 跟着河长去巡河

4月15日上午,萧山任伯年小学206班的“向日葵志愿队”成员来到了长达2.58公里的东灵江,开展了一次“跟着河长去巡河”的志愿活动,这是志愿者们“保护河道,从我做起”主题活动中的一项。活动不仅让同学们了解了河道的治水过程,也提升了广大居民的参与度,从志愿护河、少年护河、群众护河各方面不断深化,更好地打造“天蓝、地绿、水净、河畅”的宜居环境。 王耿强



### 下“雪”啦

近来萧山江寺公园内柳絮飞舞,宛如“雪花飘飘”,一池絮花,有皮肤过敏者请避而远之。

傅灿良摄

## 湘湖小语

# 阳台的安全问题 值得关注

去年一号台风“尼伯特”到来之际,萧山某小区一住户用毛竹、铁片、旧木头搭在阳台上的“空中菜园”成了居民们的心病。因为像颗定时炸弹悬挂在头顶,下面行走的人总是提心吊胆,凡一人走过时突然坍塌掉下来,后果不堪设想。邻居们要求其拆除,社区干部多次上门做工作无果,只得求助城管部门。

阳台上种菜种花种草,仁者见仁,智者见智,看法不同,意见不一。有人支持,认为是种开发利用,有人反对,认为很不安全。却看2015年发生阳台坍塌的事故:

7月6日,沈阳住在7楼的李阿姨在家剁饺子馅,只听一声轰响,家里整个阳台掉了下去,所幸阳台上没人又没盆盆罐罐,没有伤了家人和邻居,只是吓得心惊肉跳。

7月14日,郑州居民张先生听见一声巨响,一看竟是自家阳台从6楼掉到1楼,砸坏了2楼的阳台和电线,幸亏阳台上没摆有份量的东西,才没有发生伤亡事故。

可长春的邝阿姨就没那么幸运了,7月22日,她在自家二楼阳台上看报纸,不料整个阳台坍塌,掉到一楼埋在废墟里多处受伤。而最倒霉的是在一楼装修的五六位工人,其中一位40来岁装修工当场死亡,其余的均不同程度受伤。

阳台花盆摔下来时有发生,2016年6月,宁波鄞州区一大伯阳台上一颗铁树掉下来,砸中楼下路过的父子,2岁儿子当场死亡,30岁的父亲重伤。在杭州主城区,阳台上种花草草瓶瓶罐罐掉下来砸中行人和停放车辆的也时有发生。在台风和暴雨时,这种“从天

而降”的祸事为数不少。

我想,沈阳的李阿姨和郑州的张先生家阳台,若是种满花草瓜果,后果自然严重得多,长春的邝阿姨阳台上若摆满缸盆,也许受伤更多。阳台一般为挑梁加搁板,有的直接浇注,装修时又铺上一层地砖,承受能力有限,你摆满缸钵盛满泥土,结了瓜果又增重量,如果再堆了杂七杂八的东西,哪里还能承受?加之年久月深阳台老化,如此折腾势必造成危害。而一些媒体还发照片搞什么“阳台花圃”评选,岂非火上浇油?

笔者以为,阳台无非是晒太阳晾晒衣服,切不可过度“开发”,无论是业主还是监管部门,多从安全角度进行教育和防范,而媒体也不可为了挖掘新闻素材而随意炒作。

萧锋