

自制菠萝饭 酸甜味夏日首选

生活达人



达人:琳琳儿

炎炎夏日,容易让人食欲不振。这时,就需要一款酸酸甜甜,开胃解腻的食品。菠萝饭,轻松好做又美味,夏日首选。

●食材准备:一个新鲜菠萝、两个青椒、一颗洋葱、一根火腿、一个鸡蛋、一碗米饭、少



许肉松、腰果和新鲜大虾。

做法:

1、菠萝从三分之一处纵剖,掏出果肉;2、将青椒、洋葱、火腿切丁;3、大虾剥皮、抽线,放少许料酒、豆粉、盐腌一下;4、鸡蛋入锅翻炒出锅;5、腰果放入锅中酥一下,出香时出锅;6、把切配菜倒入锅中翻炒,快炒好时放入虾仁,最后放入鸡蛋花、腰果和米饭一起翻炒;7、加少许盐和蚝油调味;8、炒饭盛入事先准备好的

菠萝壳里,表面再铺上一些肉松,大功告成!

联系我们



通过华西社区报热线 86969380、华西社区报微信留言、华西社区报微博私信,都能联系到我们。

家有宝贝

兄弟俩的幸福生活



爷爷:夏乐光

哥哥可可三岁时迎来了弟弟乐乐的诞生。哥哥每天放学,一回到家赶紧去看弟弟,弟弟看到哥哥就绽放出灿烂的笑容。周末,爸爸妈妈带兄弟俩外出,哥哥总是呵护着弟弟。哥哥在幼儿园还常骄傲地对同学说:“我很幸福,因为我有弟弟。”

健康讲座进社区 专家支招防疾病

7月19日,成都曙光医院应新怡花园老年协会邀请,在新怡花园老年活动中心举办了一场“关爱老人·夏季健康知识讲座及爱心义诊”公益活动。院长王平现场为居民带来夏季健康养生知识课堂。他提醒说:夏季炎热,食物易变质,日常除了要合理的锻炼与调养,更要注重饮食卫生,多吃清淡食物,多食粗粮。

夏季前列腺疾病高发 中老年人群需警惕

讲座现场,王平院长就一些夏季常见病症如中暑、热感冒、细菌性痢疾、男性功能障碍、前列腺炎等的预防、急救与治疗进行了详细讲解。前列腺炎给患者带来的危害十分严重,且发病率不断增长,特别是夏季。这是因为夏季气温高,



导致人们户外锻炼减少,久坐使气脉运行和血液流通受阻,引发前列腺充血、肿胀、发炎,继而发生前列腺炎。王平院长提醒,“特别是中老年男性,

导致人们户外锻炼减少,久坐使气脉运行和血液流通受阻,引发前列腺充血、肿胀、发炎,继而发生前列腺炎。王平院长提醒,“特别是中老年男性,

在夏季要尤其注意前列腺炎的防治,做到早筛查,早治疗。”

爱心公益义诊送健康 居民家门口寻医问诊

讲座结束后,成都曙光医院医护人员还为居民们进行了公益义诊,开展血糖血压检测、健康咨询和专家现场问诊等,获得社区居民的一致好评。“这段时间天气太热了,身体有点不舒服也不想去医院,像这样来到家门口的义诊对我们老年人来说非常方便,足不出户就能寻医问药,感谢这群医护人员的付出。”居民张大爷义诊后开心地说道。(刘俊)



浏览最新新闻资讯 下载封面新闻APP

老神怪集结 SM 读书日又“怪”又High

盘古、女娲、后羿、二郎神、福禄寿喜、门神灶君大集合!

成都成华SM广场 老神怪集结开会!

7月16日,成都成华SM广场迎来了来自童书作家、文化大V 蔡然团队的《老神怪》纸剧场,为孩子们带来新奇古雅的纸剧场全国巡演,大小朋友们与历史民俗传说和老神怪们欢乐大派对。孩子们与神怪携手奇幻之旅,重新演绎了24个经典神怪故事,热闹有趣,古意十足。小朋友们早早的都来到活动现场,感受到了现场“老神怪”的氛围。

让孩子邂逅关于自我家园最衰远的传说

今年,SM以“见怪不怪”为主题举办了“中国神怪”纸剧场全国巡回演出,以蔡然编著的《老神怪》一书中的故事及老神怪形象为基底,以古戏台为模型重塑再现了一个小巧可爱的纸剧场,小朋友们穿行其中,在老师的引导下演绎出独属于自己的年轻的“老故事”。现代商场宛如瞬间穿梭回历史长空,孩子们遇到了这些故事,和父辈幻想和开拓过的历史来了一次亲密照面,这些久远的文化和民俗意象悄然走进了孩子们的心里。



聚精会神的孩子们。

现场热闹非凡 又闹又high!

活动现场小朋友被小杜老师和贝贝老师的“老神怪”故事深深吸引,老神怪故事《门神》:老师现场搭配木偶讲述故事,绘

声绘色。老神怪故事《二郎神救母》:两位老师配合一起演出,将二郎神演绎的活灵活现。互动表演环节,小朋友纷纷上台:有的扮演起了英气的二郎神,有的扮演起了美丽的仙女,有的扮演起了威武的玉皇大帝。



深植于每个文化族群历史中的“老神怪” 重回孩子的心像上

通过此次“见怪不怪”活动,让孩子们认识到中国传统“老神怪”故事,了解到从久远时光中流传而来的上天入地故事里,蕴含着初民对自我的好奇,对天地的索问。孩子们遇到这些故事,就是在童心世界的晨曦之中,遇见他们的父辈、遇见这片土地从始自兹的挫折与努力。

让孩子邂逅多一些,再多一些,关于自己家园最衰远的传说。让中国人幻想过、开拓过的历史文化,回到孩子的故事里,呈现在孩子的心像上。

“儿童读书日”是SM集团SM关爱组织(SM Cares)发起的青少年读书活动,于每年7月份举办,SM集团旗下70家购物中心共同推行。SM以举办儿童读书日活动为契机,重在传播一种观念,传达一种价值观,让所有人关注孩子读书,更加重视图书这一传播知识、表达观念、交流信息的形式。SM购物中心在全球每天服务400万顾客,其中近三分之一为儿童。除了为儿童提供方便之外,优先考虑他们的安全、保障和推动儿童的权利,也是商场更大的责任。

SM关爱组织(SM Cares)

SM关爱组织(SM Cares)是SM控股公司履行企业社会责任的综合计划,成立于2004年,致力于支持社区发展和关心下一代人,通过SM集团及企业所在社区的积极改变和可持续发展,尤其是通过启动创新项目,使商场的顾客及社区获益。通过SM Cares内部各个专门组织,SM的企业社会责任得以全面推行,主要有:环境和可持续性、残疾事务、青年发展等。