

名士豪庭第二社区举行母亲节亲子活动 动手制作礼物，感谢好妈妈

文/片 本报记者 张九龙
通讯员 王晓娜

5月7日，春光明媚，母亲节前夕，名士豪庭第二社区的妈妈和孩子们在社区居委会二楼活动室，进行了一次亲子互动活动，本次母亲节的活动主题是“小手做礼物，感谢好妈妈”。

名士豪庭第二社区居委会及齐鲁晚报壹家社区服务中心邀请民间塑艺术老师指导孩子们，自己动手制作康乃馨和贺卡，以表达孩子们对自己妈妈的感谢和爱。

在面塑老师的带领下，小朋友们用自己的小手，先把太空泥揉成一团，再捏成圆饼，用手指将圆饼的边一层一层轻轻叠在一起，这样就完成了康乃馨花朵的一部分。随后重复上面的步骤，直到做成一朵完整的康乃馨，再配合其他工具，做出花朵下面的绿叶。一朵朵粉红、嫣红的康乃馨就诞生在这一双双灵巧的小手中。

母亲节是一个感谢母亲的节日，这个节日最早出现在古希腊，而现代的母亲节起源于美国，是每年5月的第二个星期日。敬重母亲，弘扬母爱的母亲节，在中国已成为一个约定俗成的节日，母亲节已经成为一个公众必过的节日。随着母亲节成为公众的节日，国人也终于可以在这一天里，大大方方地表示对母亲的深厚感情。

活动中，有的母子齐动手，完成了好几朵爱心康乃馨。妈妈将深深的母爱凝聚到了一朵朵小花中，而孩子的颗颗赤子之心在母爱的养育下，满满都是爱。有的爸爸也积极地参与其中，为自己的母亲和爱人做一朵爱之花，以表达自己对家的无限眷恋。整个课堂，充满了欢乐和温馨。欢快的笑声、丰富的想象力、亲子间的其乐融融，构成了和谐社区的一道靓丽风景。



茄子看“眼睛”，黄瓜挑品种 学会几招，轻松买到新鲜菜

本报记者 张九龙

土豆变绿处千万 别食用

土豆是人们很喜欢吃的食物，土豆不新鲜有可能会带来不少安全风险。没有破皮的，尽量选圆的，越圆的越好削。皮一定要干的，不要有水泡的，不然保存时间短，口感也不好。不要有芽的和绿色的，凡长出嫩芽的土豆已含毒素，不宜食用。如果发现土豆外皮变绿，哪怕是很浅的绿色都不要食用，因为土豆变绿是有毒生物碱存在的标志，如果食用会中毒。

有腐烂气味土豆上不能有小芽苞，否则对人体有害，还有就是看颜色新鲜不新鲜，不要有黑色类似瘀青的部分，里面多半是坏的。另外，土豆有黄肉和白肉两种，黄肉较粉，白肉稍甜。过大的土豆可能生长时间过长，纤维也较粗。冻伤或腐烂的土豆，肉色变成灰色或呈黑斑，水分收缩，应该弃之。

做饭免不了炒肉，鉴别肉的新鲜与否，则显得尤为重要，我们可以采用这么几种办法。一嗅：即用鼻子闻肉的气味。新鲜肉的气味较纯正，无腥臭味。二压：即用手指轻轻按压肉表面。若按压后的凹印可迅速恢复原状，系新鲜好肉。三摸：即用手触摸肉表。若表面微干或略显湿润，不粘手

我们在买菜的时候是不是会觉得经常买回来的菜好像不新鲜，又苦于不知道用什么方法来鉴别蔬菜瓜果的新鲜程度?为此，本报编辑部特别整理了一些实用技巧，教大家几招轻松买到新鲜又好的菜。



者为好肉；新鲜的肉类表面有光泽，并有一种固有的香味，指压时富有弹性，瘦肉鲜红，肥肉洁白，颜色均匀，外表微干或微湿润，不粘手。质量差的肉表面干燥或极为润，无光泽，无弹性，白中带黄。变质的肉颜色暗淡，指压后凹陷不能恢复，切面上有黏液，可以闻到异常气味，如是死后屠宰的，则肉色暗红，有青紫色斑，血管中有紫红色血液淤积。

茄子老嫩看“眼睛 大小”

蔬菜市场上的茄子有紫红色和淡红色两种。紫红色的为条茄，淡红色的则为杭茄。在春季，淡红色的先上市，随后紫红色茄子上市。茄子的老嫩对于品质好坏影响极大。

判断茄子老嫩有一个可靠的方法就是看茄子的“眼睛大小”。茄子的“眼睛”长在哪里?在茄子的萼片与果实连接的地方，有一白色略带淡绿色的带状环，菜农管它叫茄子的“眼睛”。眼睛越大，表示茄子越嫩；眼睛越小，表示茄子越老。谁都希望买到嫩茄子，所以要捡“眼睛”大的买。同时，

嫩茄子手握有粘滞感，发硬的茄子是老茄子。外观亮泽表示新鲜程度高，表皮皱缩、光泽暗淡说明已经不新鲜了。茄子的最佳消费期为5、6月。

下面我们再说辣椒。蔬菜市场上的辣椒不外乎三种。一种是辣味重的辣椒，另一种是甜味重、无辣味的甜椒，还有一种是介于上述两者之间的半辣辣椒。

总的来说，辣椒的果实形状与其味道的辣、甜之间存在着明显的相关性。尖辣椒辣的多，且果肉越薄，辣味越重。柿子形的圆椒多为甜椒，果肉越厚越甜脆。半辣辣椒则介于两者之间。如果你比较重视营养，可买红椒吃，因为红椒的维生素C比青椒多0.8倍，胡萝卜素要多3倍，而且红椒分量轻(比重小)，在经济上也合算，只是吃口不如青椒脆嫩。

番茄生吃熟吃挑 法不同

蔬菜市场上的番茄主要有两类。一类是大红番茄，糖、酸含量都高，味浓；另一类是粉红番茄，糖、酸含量都低，味淡。

到市场上买番茄，首先要明确打算生吃还是熟吃。如果要生吃，当然买粉红的，因为这种番茄酸味淡，生吃较好；要熟吃，就应尽可能地买大红番茄。这种番茄味浓郁，烧汤和炒食风味都好。果形与果肉关系密切：扁圆形的果肉薄，正圆形的果肉厚。

需要特别指出的是，不要买青番茄以及有“青肩”(果蒂部青色)的番茄，因为这种番茄营养差，而且含的番茄苷有毒性。还有，不要购买着色不均、花脸的番茄。因为这是感染番茄病毒病的果实，味觉、营养均差。

山药营养价值很高，是许多养生专家推荐的食物，山药块茎的表皮是挑选的重点。表皮光洁无异常斑点，才可放心购买，发现异常斑点绝对不能买。因为，只要表皮有任何异常斑点，就告诉我们，它已经感染病害，食用价值降低了。

蔬菜市场上的黄瓜品种很多，但基本上是三大类型：一是无刺种。皮光无刺，色淡绿，吃口脆，水分多，系从国外引进的黄瓜品种。二是少刺种。果面光滑少刺，皮薄肉厚，水分多。味鲜，带甜味。三是密刺种，果面瘤密刺多，绿色皮厚，口感脆，香味浓。

上面所说三类黄瓜，生食时口感不同。无刺品种淡，少刺品种鲜，密刺品种香。不管什么品种，无疑都要选嫩的，最好是带花的。同时，任何品种都要挑硬邦邦的。因为黄瓜含水量高达96.2%，刚收下来，瓜条总是硬的，失水后才会变软。所以软黄瓜必定失鲜，但硬邦邦的不一定都新鲜，因为，把变软的黄瓜浸在水里就会复水变硬。只是瓜的脐部还有些软，且瓜面无光泽，残留的花冠多已不复存在，消费者购买时很易识别。