

宅翻天



- 1 悦读
- 2 游戏
- 3 荧幕
- 4 美食

“十一”将至,上班族们就要迎来一个令人振奋的悠长假期。不想扎堆旅游,也不想去拥挤的商场逛街,想宅在家里,但又怕太无聊,那么,怎样才能有意思地在家度过假期呢?在这个年夜饭都外食的年代里,筹备一场休闲大餐,让宅男宅女们瞬间高端大气起来,宅在家,也要宅翻天!



《不抱怨的世界》

一本震惊世界的心灵励志书,它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念,据不完全统计,该书上市不到一个月,就有600万人参与了“不抱怨”活动,并迅速蔓延到全球80多个国家。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中,它仅次于《圣经》。世界首富比尔·盖茨在推荐

这本书时说:没有人能拒绝这样一本书,除非你拒绝所有的书。

一本书,一只手环,改变爱抱怨的你,成就不抱怨的世界。

成功只垂青积极主动的人,只要你敢于担当,勇于接受挑战,任何艰难险阻都会变成坦途。任何事情就怕人去“做”,只要你敢于去做,事情就会自然而然地变得顺畅了。之后,你会发现,原来让自己思虑重重的困难,竟然本是小事一桩。优秀的人,都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽,让自己的内心充满阳光、充满希望。

你会发现,人们不但欣赏积极主动的人,还会对其充满敬佩。因为世界上少有这样的人,所以,世上也少有成功的人。

一句话,庸人是因为自己而平庸的,也是因为不断抱怨而平庸的。



《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》

张德芬以其深入浅出的笔触描绘揭示出困扰人们的烦恼痛苦的深层的原因,被冠为华语世界首席心灵畅销书

作家,深受人们欢迎,很多人因为阅读德芬的书,有了生活的态度的积极转变。五年多来,学习了各种不

同的心灵成长以及心理治疗方法,并且博览中英文有关著作,透过时时刻刻活在当下以及观察自己的修炼,得到了许多灵性及个人成长方面的心得体会。取得了中国国家心理咨询师师的执照。现在最关心的是“人类意识的进化与提升”,为地球美好的未来贡献一己之力。目前与家人长期定居北京。

2007年6月在台湾出版第一本有关心灵成长的小说《遇见未知的自己》,名列台湾各大书店畅销排行榜,读者反应热烈,成为畅销作家。

新版《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》在2012年6月上市。

1 悦读

2 游戏



英雄联盟

2013,谁能比得上英雄联盟的火热,谁能有英雄联盟玩家更加酷爱竞技。

《英雄联盟》拥有特色的英雄、自动匹配的战网平台,包括天赋树、召唤师系统、符文等元素,每个英



雄拥有数种不同的玩法,目前有3种对战模式,分别是召唤师峡谷、扭曲丛林和极地大乱斗。由于不需要复杂的操作让更多玩家可以快速的融入该游戏中,这也是《英雄联盟》风靡全球的原因之一。

微信游戏

微信游戏实际上就是以微信和QQ账号为基础的游戏系列,该系列包括《天天连萌》、《天天飞车》、《节奏大师》、《天天爱消除》、《天天酷跑》等游戏,涵盖了连连看、赛车、音乐、消除、跑酷、棋牌等多种游戏模式,无需学习自然上手。



4 美食

清蒸大闸蟹

“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来”,又到一年品蟹时,阳澄湖大闸蟹又将勾起无数蟹迷们的翘首以盼。难得放假在家,亲手做上一顿美味的大闸蟹,既能品尝美食,又能体验烹饪的乐趣。

清蒸大闸蟹的做法非常简单,为家常菜式之一,首选阳澄湖的“阳湖岛”大闸蟹为主要材料,烹饪以蒸菜为主,口味属于咸鲜。

记者特别采访“阳湖岛”大闸蟹专营店康经理,为我们介绍清蒸大闸蟹的制作方法,以及食用大闸蟹需要注意的细节。

烹饪方法:

- 1、取200克香菜择洗干净,切段,放入小盘中;
- 2、鲜姜洗净,切末,放入碗中;
- 3、将活螃蟹放入凉水中,放养十几分钟,洗净螃蟹身上的沙粒;
- 4、用小线绳(马莲草)将螃蟹捆扎好,放入蒸锅内,大约蒸10分钟;
- 5、在姜末碗中放少许香油、酱油、镇江醋;
- 6、将蒸好的螃蟹解开小绳(马莲草),摆入盘中;
- 7、同姜末醋碗一同上桌,香菜随后上桌;
- 8、食用时用香菜搓手解除腥味。

温馨提示:

- 1、一定要活吃,死蟹不能食用,会引起严重的食物中毒;
- 2、蒸蟹的水中加姜片、葱结和黄酒是为了去蟹的腥味,另外,蟹一定要配姜醋食用,不仅能去腥还能突出蟹肉的鲜美,而且姜的热性能驱除蟹的寒气。
- 3、螃蟹性寒,不宜多吃,以免引起腹痛、腹泻。但温热的黄酒是吃蟹的绝配。
- 4、螃蟹不可与红薯、南瓜、蜂蜜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、花生、蜗牛、芹菜、柿子、兔肉、荆芥同食,吃螃蟹不可饮用冷饮,会导致腹泻。



3 荧幕



抹布女也有春天

剧情:罗小葱,寿衣店家的女儿,4S店汽修师,她在青春的尾巴上被前男友张华抛弃了,接着阴差阳错地嫁了一个失业的草根漫画男吴桐。在罗小葱的努力下,终于把结婚证变成了货真价实,吴桐也慢慢适应了婚姻生活,然而甜蜜刚刚开始,新的挑战却接踵而至。

江苏卫视热播中



小爸爸

剧情:汽车修理工于果突然接到电话,有位美国乘客需其前往接机。于果赶到机场,眼前出现的竟是个七岁的男孩。孩子自称是夏小白的儿子,名叫夏天,因妈妈在车祸中去世,他独自来找爸爸。从天而降的“儿子”让于果的生活发生了大地震。

东方卫视热播中



谁是真英雄

剧情:“九一八”事变后,在面临亡国,期待乱世英雄时,主人公贾九在一家老酒馆,在城里四处散发“杀倭令”,引来轩然大波。贾九不得不周旋于日本人、土匪、国民党正规军和抗联队伍之间,这样一个普通的老百姓毫无意识地走上了抗日的道路。

山东卫视热播中



假如生活欺骗了你

剧情:《假如生活欺骗了你》是由姚晓峰执导,陆毅,秦海璐,吴越等主演的家庭生活剧。该剧围绕上世纪80年代,北京大杂院里黎家三姐弟三段轰轰烈烈的婚姻展开叙述,该剧深入探讨了爱情与婚姻的真谛。

浙江卫视热播中