

春日野餐 卷出新高度

吃货



三文鱼黄瓜卷



三色饭团

周末时分,一场春日野餐的浪漫邀约正待启程。美食达人王静开始制作春日美味便当,准备带家人去郊外野餐。当高颜值与美味碰撞,画面实在美妙——晶莹剔透的三文鱼黄瓜卷裹着鲜嫩鱼生,脆爽的黄瓜在齿间奏响春日乐章;外酥里嫩的里脊肉饭团饱含咸香肉汁,浸润着每一粒米饭;缤纷的三色饭团装点着餐盒,红的艳丽、绿的鲜嫩、白的纯粹,仿佛将整个春天都收进了盘中。这个春日,让我们用舌尖感受春光,共赴这场视觉与味觉的双重盛宴。

A 三文鱼黄瓜卷 美味惊艳

“这款高颜值又美味的三文鱼黄瓜卷便当,一打开餐盒就会让大家惊艳。”王静说。

白煮蛋、牛油果、黄瓜、三文鱼,粉嫩裹着翠绿,一卷一捏就成了,切开像彩虹寿司一样漂亮。黄瓜的清爽完美中和了三文鱼的肥美,牛油果又添了丝滑口感。山葵的辛辣把鲜味吊出来,吃完嘴里还留点清爽的余味。

做法也很简单。首先,黄瓜洗净后去头去尾削成薄片,一个牛油果去皮去核切成厚片,两个白煮蛋剥壳。白煮蛋加入半个牛油果的厚片,再加入盐、黑胡椒碎、沙拉酱压碎呈泥状。取一个寿司卷帘,铺上一层保鲜膜,再铺上除去表面水分的黄瓜片,抹上鸡蛋牛油果泥。再在一侧摆上6片三文鱼刺身、4片牛油果厚片,卷起压实。切成8段,每段上摆上一片三文鱼刺身即可。



里脊肉饭团

B 里脊肉饭团 咸甜交织

王静做的里脊肉饭团总是特别受家人欢迎。每一口都层次丰富——肉香醇厚扎实,米香清甜回甘,咸甜交织的风味在舌尖萦绕,让人忍不住一口接一口,将春日野餐的幸福感细细品尝。

首先,米饭煮熟,放凉至手掌能接受的温度。放入玉米粒、胡萝卜丁、豌豆和一大勺番茄酱,搅拌均匀后捏成方便入口的大小。

接下来,锅中倒入食用油,米饭面朝下先煎,煎至变色开始翻面,每个面都略微煎熟。在里脊肉上刷少许照烧汁,顺着肉的纹路切成薄片,覆盖在饭团上捏紧,并蘸取淀粉煎熟。最后,用白芝麻点缀。饭团做好了,配点蔬果,再做个土豆泥色拉,郊游去吧。

C 三色饭团 不同惊喜

三色饭团宛如春日调色盘上的灵动笔触,每一口都藏着惊喜:鲜甜的虾肉与米香缠绵,咀嚼间迸发出海洋的芬芳;雪白饭团暗藏玄机,裹着咸香鸡肉,软糯的米粒在舌尖化开,层次丰富的滋味在口中蔓延。每一粒米饭都将自然本味与匠心巧思完美融合,为味蕾带来一场春日绮梦。

首先,准备牛肉馅料,切小块入油锅煎熟,酱油、糖、料酒、黑胡椒混合成酱汁后微微加热,牛肉出锅前倒入酱汁,煎两分钟盛出。

接下来准备鸡肉馅料,鸡腿肉去骨切小块,倒入用淡口酱油、味淋、盐、少许糖、葱花混合调成的酱汁,腌制15分钟。将鸡肉放入油锅炸熟,盛出备用。然后是虾仁馅料,虾仁加盐和料酒腌制15分钟。在低筋面粉中打个蛋,加水调匀成薄糊,虾仁蘸取面糊,入锅炸两次至金黄。

最后,米饭加盐拌匀,将上述馅料各自裹入适量米饭,捏成三角。包上海苔,顶部蘸些海苔鱼松,或撒上小葱即可完成。(元春)



人的手腕掌侧有一个由腕骨和韧带围成的“密闭管道”,就是腕管,管道里走行着控制手指活动的肌腱,还有一根负责大拇指、食指、中指感觉和运动的正中神经。如果因为长期重复动作、组织肿胀等原因导致腕管内部压力升高,就会压迫到正中神经,进而出现手腕疼痛、手指发麻、抓握无力等一系列症状,这就是大家说的“鼠标手”。需长期伏案操作电脑的办公族、家务活比较繁重的女性等都是“鼠标手”的高危人群。

手腕发酸、手指发麻别当小事 三个测试在家自查“鼠标手”



2026年4月25日至5月1日是第24个全国职业病防治法宣传周。主任医师杨增敏表示,除了制造业工人、办公族等,还有很多人容易患上“鼠标手”,而它的危害并不小,需要早期发现并预防。

“鼠标手”的早期症状非常隐蔽,大多只是偶尔觉得手腕发酸、手指有点发麻,活动一两下就能缓解,容易被当成普通劳累。杨增敏坦言,不少患者拖到难以掌握物品才来就诊,这时往往已错过最佳干预时机。

杨增敏介绍了三个简单的小测试,可在家对照检查:

1. 屈腕测试:将双肘撑在桌面上,两个手腕自然弯曲90度,保持这个姿势1分钟不动,如果1分钟内出现大拇指、食指、中指发麻和刺痛感,就提示可能存在腕管综合征。

2. 叩击测试:找到自己手腕掌侧横纹的中点位置,用另

一只手的手指轻轻叩击这个位置,如果出现手指发麻、刺痛感向指尖放射,就是阳性信号。

3. 醒后测试:如果最近经常在睡着之后因手麻痛惊醒,起床甩动手腕几分钟后麻痛就能缓解,这也是“鼠标手”非常典型的早期症状。

如果症状持续没有缓解或者加重,不要拖延,应及时到医院骨科或疼痛科就诊。

其实,大部分的早期“鼠标手”通过改变日常用手习惯和保守干预就能明显缓解甚至治愈,防治核心就是给手腕减负。

杨增敏表示,日常预防要做好三件事:1.调整用鼠标姿

势,握鼠标时尽量让手腕放平,不要悬空压在桌沿上,可以垫一个厚1厘米左右的软腕托,让手腕保持自然放松的姿势;2.定时休息,连续用电脑、玩手机45分钟左右,就要停下来活动手腕5分钟,做做手腕的屈伸、旋转动作,伸展手指放松肌腱;3.注意保暖,夏天开空调不要让手腕直接对着冷风吹,受凉会加重局部组织水肿。(扬晚)

LE HUO

LE HUO

