

凤网辣妈秀



跟辣妈学做纯手工牛轧糖

记者 / 吴雯倩 图片 / 熊坚

曾经一粒蓝白相间包装纸包着的花生牛轧糖是多少人的爱！如今它又是多少人的回忆！今天这位辣妈“熊熊”，用亲手做的牛轧糖，甜进了崽崽和老公的心里。本期【辣妈秀】，我们就跟着辣妈“熊熊”，偷一回师，学做手工牛扎糖，保准让你家的大宝贝、小宝贝都吃得停不下嘴。

热门推荐

让爱玫瑰花的人，也看清它的刺

文 / XIAODAO

相处四年有钱有貌的优质女，为什么却被一个认识不到 24 小时的普通姑娘抢走男友？

18 岁北方的富家公子深爱上大自己 5 岁的南方女强人，现实面前花开两朵，各奔东西；性格截然不同一冷一热的美女双胞胎，相互侮辱又背后力挺的亲哥俩。

这一次赵赵老师变成了一个讲故事的人，用 22 个故事，说一说爱情的聚散离合。故事里的主人公都是些什么“怪胎”：他们是脚踩两只船的美女；被爱伤过就浪荡不羁的渣男，表面一套背后一套的情感专家，这些“怪胎”不陌生也不稀奇，是你也是我。

赵赵成名之后更多做编剧工作，似乎写小说和故事成了一种爱好。产量不高，却有着不错的口碑。而这一次把私忍珍藏的故事，一口气拿出来给读者分享，又带来了什么样的阅读体验？这些故事有一个共同点，就是看起来稀松平常，心底里却是惊心动魄。赵赵老师把这些大开大合的情感消化



破血流，对于爱情整本书更多的是悲观主义，爱情终将逝去，破碎的爱情回忆起来却更加美丽和动人。时间远去，转化视角；时间过去，会抚平伤痛，昔日的人渣也变得可以原谅，甚至会觉得有一丝丝可怜。

悲观是一个中性词，这些破碎的爱情故事，就像浪漫的爱情和赤裸的现实碰撞，碎了一地的悲伤。但是啊，但是，悲观并不是没有积极的意义，当你伤心欲绝的时候，发现有人也和你有着一样的苦恼和失望，或者背叛和伤害，你是不是会感觉到一丝暖意和淡然？

每一次“破碎”爱情，温柔而沉重，却是一次修复自己的机会。

作者：赵赵，女，北京人。作家、编剧。编剧作品有电视剧《动什么别动感情》、《时尚女编辑》、《结婚进行曲》、《我爱你，再见》，电影《青春期》等。曾在《南方周末》、《城市画报》等十余家报刊开设情感专栏。

爱情比事业更需要经营

文 / 最爱嫣然

人们常说婚姻需要经营，事业需要经营，但爱情也需要经营，像经营事业和婚姻一样，需要倾注全身心血，倾注全部努力。不管是在对的时间遇到对的人，还是在不对的时间遇到对的人，如果遇上，有缘相爱，有缘成为情侣，我们都应该好好爱着。纵然最后爱得遍体鳞伤，没有结果，相信再忆时，你不会后悔，因为曾经深深爱过。

绿北说，我有好多好多故事，想要讲给你听。于是有了这本《姑娘，你比星星还耀眼》。她用一个个别人的或者她自己的爱情故事告诉我们，她对爱情的理解。过去的，现在的，和未来的爱情，我们都要慢慢去体会，慢慢去畅想，最重要的是珍惜当下的人。20 则故事，



向往爱的心，一起面对爱情路上的风风雨雨。

在爱情这条路上，有些人走得平坦，有些人走得辛苦，有些人有所收获，有些人毫无结果。绿北用自己独有的笔调娓娓地说着爱情的美好，不管最后的结局是什么，你都值得拥有更好的爱人，你也值得别人好好爱。只是在爱情中，没有谁对谁错，谁输谁赢，我们应该学会在爱情中多一些宽容，学会用心经营爱情。

我们害怕失去，我们害怕拥有，所以人是一个矛盾体。有时我们为爱痴狂，为爱迷茫，绿北的《姑娘，你比星星还耀眼》里一个又一个故事，就像亲自经历的一个过程，慢慢解释我们的不安。她同时也在告诉我们，爱情只要懂得经营，可以很平和，可以更美好。

辣妈名片：

熊熊，“80 后”辣妈，有一个可爱的帅宝宝。是一位从事人事管理工作的白领，也是一个有烘焙爱好的辣妈。相信好美食的秘诀就在于“好食材”。



回忆里的滋味儿——手工牛轧糖

食材：黄油 糖 奶粉 花生 蔓越莓

- 1、烤花生，花生铺平在烤盘上，150 度，中层，烤 20 分钟。
- 2、黄油熬糖，再添上一大碗奶粉，做出来的糖会有浓浓的奶香。黄油提前用微波炉烘 1 分钟，成液态即可。
- 3、加入花生、蔓越莓，用铲子或筷子搅拌均匀，慢慢炒制。
- 4、放在烤盘上整整形，糖凉了就可以切。
- 5、先包糯米纸，再包上漂亮的油纸，是不是美美的？

通往百岁的养生之道：我一天只喝“三杯水”

文 / 胡培卿


我今年 89 岁了，自从《今日女报》创刊始就是报社的忠实读者。每期看到健康版面的内容，我会选择性剪辑到日历本里，时常查阅。上世纪我被湘雅医院诊断为高血压、冠心病、动脉硬化等疾病，为了调养身体，我一直在寻找自己的养生之道。经过多年的防病治病的调理，我把自己喝水养生的方法分享给大家，一起活出生命的质量。

早上的第一杯水 每天清晨，我都会烧一壶开水，然后倒满一大杯的水，等水凉后立刻一饮而尽。这样不但可以补充体液，还能达到稀释油血的浓度和清理肠胃的作用。大家都知道，多喝水不仅促使出汗和排尿，而且有利于体温的调节，促使体内细菌病毒迅速排泄掉。

中饭前的第二杯水 喝完第一杯后，我会再泡一杯开水，倒 25 克奶粉，中午 12 点前喝完。

首先，热牛奶本身有养生的作用，还可以起到稀释痰液、易于咳出的作用；第二，还可以抚慰气管与支气管黏膜的充血和水肿，使咳嗽的频率降低。

晚上的第三杯水 睡觉前，我会再喝第三杯水。因为当人熟睡时，由于出汗，身体内的水分丢失，会造成血液中的水分减少，血液的粘稠度会变得很高。但是，如果在睡前喝上一杯水的话，可以有效补充水分，减少老年病突发的风险。



扫一扫，关注“凤网辣妈联萌”

凤网长期征集有烹饪、摄影、打扮、收纳、理财、家务等各种爱好的姐妹姐妹来展示自己才艺，只要有那么一丁点拿得出手的特长，欢迎来晒！更多精彩请登录凤网（blog.fengone.com）。