

虽然夏天还没到,不过日渐上升的气温也是让人愈发招架不住,所以趁着最后的清凉,赶紧动手改造一下,让这些点点鼠标就能完成的小技巧,让你家早早开启“清凉模式”。

荐读

父亲的“三碗粥”

小顾的父亲是一个地地道道的农民,对待庄稼表现出了超乎寻常的珍惜和敬畏。但是有一件事,却让小顾很不理解。

每次收完庄稼后,父亲总会在地里留下一些干瘪的稻谷。刚开始,小顾以为是父亲不小心遗漏的,便提醒父亲。父亲却说:“别管了,让它们留在那儿吧。”后来小顾才明白,那些干瘪的稻谷是特意给鸟雀留下的,是它们安全过冬的保障。

父亲精于劳作,庄稼常常能获得大丰收。有一年,邻省因天灾粮食歉收,一些人不得不外出谋生。那段时间,父亲总会在院子外面挂一个竹篮,篮子里面有时放着两个馒头,有时是两块红薯,或者是几个窝窝头。

“把食物放到外面不怕别人偷了去吗?”小顾疑惑地问。父亲摇摇头,笑着说:“为了填饱肚子而伸手的,那不算偷。我们把食物放在外面,就是为了能让过路的外乡人填一填肚子,如果能吃饱饭,谁愿意背井离乡呀!”有一次,小顾透过窗户看到一个衣衫褴褛、风尘仆仆的路人拿出了篮子里的馒头,狼吞虎咽地吃完之后,朝着他家的房子深深地鞠了一个躬。

如今,父亲年事已高,他告诉小顾:“人要活得善良一点、大气一点。假如人生有三碗粥,一碗自己吃,一碗给家人亲友吃,剩下的那一碗要分给那些与你毫不相干的路人吃。”

父亲的“三碗粥”,不仅仅是出于善良和爱心,更是一种人生境界。 ■ 陈晨

优生活

全身写满“高大上”的牛油果 如何才能吃出美味感?

不知从何时起很多人开始乐忠于牛油果,因为它本身的营养价值所以都难掩对牛油果的喜爱,当然还有些人只是为了装腔作势,吃过了贴满“高大上”标签的牛油果就算是享受中产生活了。然而,牛油果如何才能做得好吃呢?

其实很多人第一次吃牛油果都很难接受它那种略带苦涩的味道,所以对于牛油果的做法也是完全的毫无头绪。其实很简单,只需要先掌握几点就可以轻松解决了。

首先牛油果的口感比较软滑,味道虽然不浓但也比较有特点。可以把牛油果加入到其他的蔬菜当中一起来食用,减少一些本身的苦涩味道。不过因为果肉的质地不软糯所以煎炸之类的烹饪方式就还是算了吧。

另外,想要保证牛油果的鲜美口感以及营养价值最好是打开即食,在食用的时候可以适当搭配蜂蜜和柠檬汁来保持口感的清爽。

下面就手把手教你如何制作牛油果意面吧!

**准备:**番茄、西葫芦、牛油果、意面、橄榄油、盐、欧芹、大葱、柠檬汁、黑胡椒、奶酪

**做法:**1.首先需要将意面放入锅中煮熟,煮到意面比较软即可。当然,如果你喜欢吃硬一点口感的话也可以将煮至的时间缩短。

2.将事先准备好的牛油果去核之后放入到搅拌机里,随后再放入欧芹、西葫芦以及大葱段。将这些食材全部打碎直至搅拌均匀,并且用勺子将混合物取出放入在碗中待用。将剩余西葫芦切丝,并且放入到热水当中煮熟。

3.将橄榄油放入煎锅中,将番茄煎熟即可。最后再把混合物以及西葫芦丝倒入至意面上方,再在顶端放上煎熟的小番茄即可。

这样一道美味的素食牛油果意面就算是做好了,怎么样还不快品尝看看味道如何!?

高温正在预热 这些技巧开启“清凉模式”



1.这些颜色让你“透心凉”

不要小看颜色,它能潜移默化地“催眠”你,让高温炎热带来的烦躁情绪大打折扣。蓝色就是“降温神色”,搭配白色可以制造浓浓的地中海风情,带来度假闲适轻松的风格。在使用蓝色时需要注意,千万不要大面积使用,比如壁纸或是墙面漆的选择。因为,它是季节性的颜色,在冬天的时候,蓝色可能让本就瑟瑟发抖的你雪上加霜。所以,不妨买一些装饰性的东西点缀二三,夏季结束后可以随时更换,租房一族也可以借鉴一下。

如果你觉得蓝色的季节性太强,或是太难驾驭的话,白色与木色的搭配是不错的选择。无论冬天还是夏天,两种颜色营造出身处田园的场景,让人感到宁静。

除此之外,木色在冬天给人温暖的质感,并不会因为夏天的流逝而与当下格格不入。

2.换种材质,换个温度

家中各个单品的材质,其实会给你的夏天带来不同的温度。特别是寝具,错误的材质可能让你半夜被热到辗转反侧,影响睡眠质量,烦躁的情绪自然也是时刻准备爆表。

最为推荐的材质,亚麻首

当其冲。它的透气性非常好,不会像纯棉材质的寝具一样,不合时宜地保温。同时,它的质量也更轻盈,不会在本就难捱的夏天给你增加负担。亚麻的吸湿性也很好,即使在桑拿天里,也能让你钻进干爽的被子里,好好睡上一觉,恢复活力。

天竺棉是另一个选择,相比传统棉,它更加轻盈,透气性也更好,但又比亚麻更加柔软舒适。

除了床具,玻璃也是降温的材质之一。相比起陶瓷的厚重,玻璃透明的质感,给人一种清爽的感觉。同时,它的可塑性也非常之强,可以找到很多堪比艺术品的高颜值单品。

3.让冰爽在体内爆发

炎炎夏日,没有什么比一杯冰爽饮品更能对抗暑热了。如果热得不想出门,其实简单几步就能在家做出一杯颜值味道都满分的夏日冰饮。

【草莓香槟冰】

**原料:**新鲜草莓2盒,香槟1瓶,冰格若干

**做法:**1.草莓洗净,切成块,放进冰盒里待用;

2.用香槟把冰格的缝隙填满,放入冰箱冷冻。

余额宝个人存款限额25万

官方回应扎心:对大多数人没影响

日前天弘基金发布公告称,5月27日起,余额宝个人账户持有额度上限从100万调整为25万元,已有存量不受影响。余额宝转出等其他服务功能均不受影响。在回应下调个人账户持有额度时,天弘基金称,限额调整对绝大部分用户没啥影响。余额宝的用户超过3亿,以小额理财为主,远低于25万元。

在此之前,余额宝个人投资者的投资上限是100万份。根据调整后的规则,5月27日起,个人持有余额宝的最高额度调整为25万份。因为天弘余额宝货币基金净值固定为1元1份,所以25万份等于25万元。余额宝转出以及收益结算等均不受任何影响。如果用户在余额宝里的钱低于25万元,可以继续转入资金;如果达到或超过25万,则无法转入更多资金。公告明确表示,已有存量不受影响。因此如果用户在5月27日前转入余额宝里的钱超过25万元,可以继续放在余额宝里享受收益,不需要把超出部分转出来。

天弘基金表示,限额调整对余额宝绝大部分用户没

有任何影响。余额宝的用户超过3亿,以小额理财为主,人均的投资金额只有3800多元,远低于25万元。业内人士分析,此次调整个人限额对天弘基金的规模不会有太大的影响。因为余额宝的客户主要以个人客户为主,大机构客户比较少。这样的一个额度限制,对个人客户影响不大,不会引起基金大规模缩水。

对于此次调整限额的原因,天弘基金表示,此次调整是为了让余额宝更符合作为个人小额现金管理工具这一定位。不过市场人士猜测,余额宝对限额作出调整的背后,可能主要在于“一基独大”引发的监管担忧。天弘基金一季报数据显示,截至今年一季度末,余额宝以1.14万亿元的规模创下历史新高,也是目前公募基金市场上体量最大的一只货币基金。

今年以来,因为市场资金面偏紧,货币基金收益率持续上升,自5月11日以来,余额宝的七日年化收益率均在4%以上,并有继续上行的趋势,而去年同期余额宝的七日年化收益率仅有2.5%左右。

■ 据《北京晚报》