

减肥有方

胡新华

老婆身材小巧、玲珑可爱，她生育了两个孩子，依然保持着杨柳细腰。她这“魔鬼”身材不仅得到许多男人的赞美，更是常有其闺蜜前来讨教减肥良方。

老婆总是笑着说：我该吃就吃该喝就喝，哪有什么减肥良方呀！

可她的闺蜜怎么也不相信，便悄悄问她：你是不是在偷偷用某种减肥产品？

老婆说：我家的生活都是捉襟见肘的，哪还有什么钱来吃减肥产品呀？

想想也是，相比较老婆闺蜜们的家庭，我家可以算得上是贫困户。

老婆的闺蜜很是纳闷：要说运动减肥，我到健身房去的次数

也不算少，汗也出了很多，要说节食，我甚至可以一天只用几个水果打发；至于说减肥产品，更别提了，花了多少钱倒无所谓，可身上的肉没见消倒见长的。用一句话来说，就是喝水也长肉的。可是你什么减肥措施也没有，却依然有这等好身材，真算得上是天生尤物了！

老婆问她的闺蜜：你有没有呵护你的老公呀？

有呀，老公对我都是疼爱有加。闺蜜回答说。

你有没有可以帮你照顾孩子的公婆呢？

当然，爷爷奶奶可疼他的孙子了，照顾孩子的事情，都基本不用我们插手。闺蜜回答得相当干

脆，并有点沾沾自喜。

老婆说：这就对了。你看我的两个孩子从小长到大，老公整天忙着工作，他没时间照看过孩子一下吗？而公公婆婆体弱多病，别说帮我照看孩子，我还得抽时间去照顾他们哩。在这种状况下，我不瘦，也说不过去啊。



微信同学

潘小秋

这年头流行追忆青葱岁月，流行开同学会，也流行建微信群。不知什么时候也不知什么人把我拉进了85届初三(1)班的同学群，进去了才知道要开同学会。

经过多次修改，此微信群取名为“8531小伙伴们”，这下可热闹了，一个个都像老顽童，童心大发，兴奋不已，好像自己就是三十年前的他或她，聊起了许多儿时的记忆，还不时揭底，考试偷

看、逃课喝酒等囡事再次浮出水面，最有趣的是分别抢着说哪位美女是自己的同桌，还高喊着成功一对是一对，可能是中了电影《同桌的你》的毒了吧。

最神奇的是居然有同学把毕业照保存了30年，照片传到群里后，人肉搜索开始了，信息每时每刻都在滴滴滴地叫个不停，谁的旁边是谁，逐个击破，不到两三天的时间就进入了倒计时，甚至把旅居

美国、荷兰、澳洲的同学都能隔海找出来，放到这个小圈里。

我说都不知道照片上哪个是自己了？马上有同学回应：第二排右起第二个是你。太令人震惊了，30年过去，连自己都忘了自己小时候长什么样，同学居然记得那么清楚，这就叫做一辈子的同学！我不得不感叹：五湖四海七大洲，同学情谊重启中，当年风采记忆里，微信实在太神奇。

大战厨艺

■苗君君

不知从何时起，朋友圈里的自拍控、美食控通通转了性，纷纷秀起了厨艺。一个个曾自称“五谷不分”的美妞瞬间化身秀外慧中、宜家宜室的小女人。

第一天，朋友A说：第一次尝试用电饭煲做蛋糕，有点硬！配图是一个圆圆的蛋糕，颜色焦黄，上头还点缀着几颗葡萄。微信一经发出，除了点赞，就是一溜的“流口水”和“鲜花”，朋友A娇情地回复：做得不太好啦！

第二天，朋友B说：爱心小饼干出炉，谁要谁要？配图是爱心饼干的生成图，展示了饼干从面粉、鸡蛋等原材料变身萌萌小饼干的过程，每张图片都配以美图效果，简直是大厨手艺。于是，又引来了一番点赞热潮：大厨大厨，求指教！

接下来，朋友C不甘示弱地上传了酸奶，朋友D紧接着上传了糖醋排骨，朋友A再战厨房上传改良的电饭煲蛋糕，朋友B则再次展现出厨艺天赋秀出了全桌美食。

看到朋友们这么勤快，我也不甘示弱。在某个夜黑风高的晚上，灵光乍现，在冰箱里搜出几瓶牛奶，从自家的鸡窝里掏出新鲜鸡蛋，然后用手机在百度搜索：双

皮奶怎么做？立马弹出了教你制作红豆双皮奶、芒果双皮奶、樱桃双皮奶等等诸多方法。

不就是把牛奶加热，蛋白打成蛋沫，再放冷嘛！一看步骤，so easy！于是，兴致勃勃地开始折腾。牛奶加热之后放凉，简单，可将蛋白打成蛋沫，太难了，拿着筷子使劲打了半小时却收效甚微，最后只好发动老妈一起帮忙。

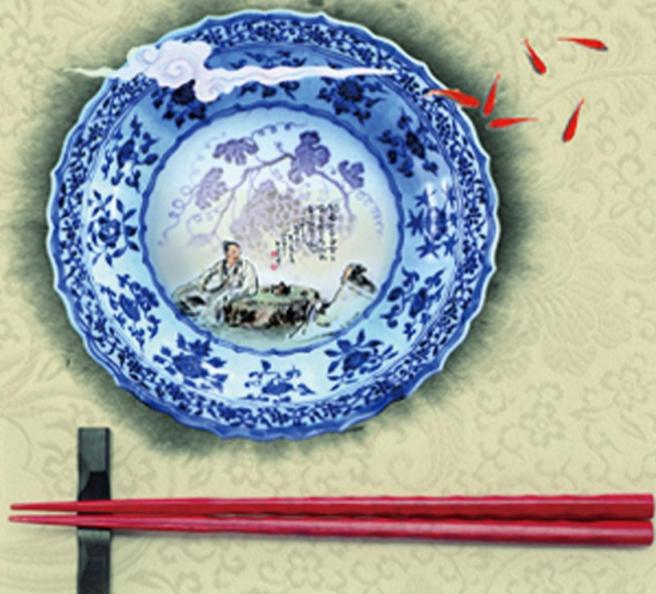
一个小时之后，铛铛铛铛，怀着激动的心情，却看到了一碗加了蛋白的牛奶。双皮奶哪里去了？

第二天，折腾了两个小时后，出来的还是一碗加了蛋白的牛奶！第三天，我便打起了做电饭煲蛋糕的注意，但做出来的却是焦焦的、腻腻的，样子惨不忍睹！

放弃吧，还是找个入得厨房当得大厨的老公要紧！



『讲文明 树新风』公益广告



飲食 是一种文化

節約 是一种美德

中共瑞安市委宣传部
瑞安市文明办 宣
瑞安日报社

2014媒体推荐品牌

咨询热线：13867795200 13967768617

家具沙发厂家直销 (可定做)

地址：安阳陈虬路20号(东山小学东首50米) 电话：82663589 13736919995

TOTO

欣雅建材 瑞安总代理

旗舰店：瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二：虹北陶瓷品市场 65856155

杭州求是高复

2014年高考230余人上文、理科第一批分数线，签约培养，助力圆梦，报名火热进行中……

杭西教广备第2014071801号
办学许可证号：教民133010670003060号

瑞安报名点：瑞安市万松东路66号 万松宾馆409室
报名热线：15382383238 15167206298 向老师

海兴建材

HAIXING BUILDING MATERIAL
瓷砖·卫浴

金玉玛瓷

KINSYOMA 瓷
装修要豪华 就用金玉玛

地址：温州龙湾区富春江路82号 电话：0577-55885687

富鹏红木

地址：瑞安市仲容路239号
电话：66813555

上景城装饰

地址：安强路2号(市府后面) 电话：66818111
网址：www.chinajczs.com

华丽园装饰

瑞安热线：65882802 塘下热线：65357715 全国装饰装修行业百强企业

国家建筑装饰专项工程设计证书编号：A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号：B2034033030118
国家建筑装饰安全生产许可证证书编号：(浙)JZ安许证字[2010]030194