

爱生活

# 株洲人喜欢的夏日神仙水 动手做起来吧

株洲最近越来越热了,夏日炎炎,需要清凉的安慰。除了空调和西瓜,更让人喜爱的莫过于冷饮了,炎热之下,你免不了要跑去买冰冰咖啡冰淇淋和奶茶,但是你也可以选择自己动手做,健康又省钱,还可以根据喜好添加不同的新鲜食材。今天给大家介绍几款身边的株洲人喜欢的夏日神仙水,做起来比较简单,一点不比奶茶店和超市的奶茶、饮料差,你不用去奶茶店排队了,在家10分钟就能搞定。不仅可以自己做来自己喝,做给朋友喝,他们也会喜欢的!

这个夏天,冰箱就是你的冷饮工作室,省下奶茶钱买漂亮杯子,叮叮当当捣鼓果香冰块,举杯时,喝下去的是清凉,溢出来的是生活的小得意。

## 经典柠檬薄荷水 ——3分钟搞定的小清新

**材料:**柠檬1个、鲜薄荷叶10片、蜂蜜2勺、冰块半杯、凉白开500ml。  
**做法:**  
1. 柠檬切薄片(留两片最后拿来装饰),薄荷叶拍醒香气;  
2. 蜂蜜等所有材料都丢进冷水壶,疯狂摇晃10秒;  
3. 加冰开喝!  
**口感:**酸爽透心凉!蜂蜜柔和不齁甜,薄荷在舌尖跳舞。  
**Tips:**泡一夜变“冷萃柠檬水”,第二天更入味!

## 杨梅荔枝冰饮 ——古法酸梅汤升级版

**材料:**杨梅150g、荔枝10颗、冰糖30g、清水800ml。  
**做法:**  
1. 杨梅放盐水里泡15分钟冲净,荔枝剥皮;  
2. 杨梅+冰糖+水下锅,大火煮开转小火煮10分钟;  
3. 放荔枝煮1分钟,关火晾凉后冷藏3小时就可以喝了。  
**口感:**杨梅的酸撞上荔枝的甜,冰镇后像喝果汁版红酒!果肉捞着吃更过瘾。

**Tips:**加气泡水秒变“杨梅莫吉托”,聚餐必炫!

## 三花抗闷茶 ——空调房续命水

**材料:**杭白菊5朵、金银花3g、茉莉花3g、枸杞10粒。  
**做法:**所有材料扔杯子里,85℃热水冲泡,焖5分钟开喝!  
**口感:**花香层层绽放!菊花的淡雅+茉莉的香甜,回甘带枸杞的微甜。  
**Tips:**热和渴的时候猛吸一口,仿佛有人给脑门贴了清凉贴。

## 百香果青柠水 ——维C炸弹

**材料:**百香果3个、青柠1个、蜂蜜2勺、冰块半杯、苏打水200ml。  
**做法:**  
1. 百香果挖肉,青柠一半切片一半挤汁;  
2. 混合蜂蜜+青柠汁+冰块,倒入苏打水!  
**口感:**气泡在嘴里像放烟花!百香果籽咯吱咯吱,酸爽到眯眼睛。  
**Tips:**暴晒后喝一杯,比敷面膜还管用,维C含量是橙子8倍!

## 蜜桃冻撞奶 ——少女心爆炸的特饮

**材料:**水蜜桃2个、白凉粉15g、糖20g、牛奶/椰奶200ml。  
**做法:**  
1. 桃皮加水300ml煮出粉色,捞出皮;  
2. 糖+白凉粉搅入桃汁煮化,倒杯里冷藏1小时成冻;  
3. 捣碎蜜桃冻,倒入冰牛奶!  
**口感:**桃冻裹着奶香,吸一口像在咬云朵!



**Tips:**桃肉切丁加进冻里,双倍果肉幸福感!

## 冬瓜柠檬冻 ——祛湿爽口很养生

**材料:**冬瓜150g(连皮带籽)、柠檬2片、白凉粉10g、蜂蜜1勺。  
**做法:**  
1. 冬瓜榨汁滤出200ml;  
2. 冬瓜汁+柠檬煮开,撒白凉粉搅匀;  
3. 倒模具冷藏成冻,切块淋蜂蜜。  
**口感:**像果冻版凉茶!冬瓜清甜+柠檬酸爽,喝着吃超解压。  
**Tips:**水肿星人救星!利尿不伤胃,比冰奶茶健康十倍!

### 懒人必备技巧:

- 批量备料:周末煮好酸梅汤、蜜桃冻分装冷藏,随喝随取;
- 水果冷冻法:西瓜/芒果切块冻硬,打冰沙不用加冰;
- 万能甜度公式:蜂蜜>冰糖>白砂糖,健康首选蜂蜜!

嬉游记

# 假日旅游遇打铁花

谭圣林

假日在湘西旅游,晚饭后闲逛到麻阳苗族自治县的福寿广场,忽闻一片尖叫声袭来,旋即一团火花蹿起几丈高。近看原来不是烟花,是打铁花惊艳夜空。

循着一曲英国摇滚旋律(Drown),靠近里外各三层的游人,只见两名赤膊壮汉正在激情表演。左边一人用形如古时指南针司南的坩埚,舀取一勺红得发紫的铁水,向上抛起二三十公分,说时迟那时快,右边手持木棒的汉子抡在铁水即将洒落的瞬间,猛地直击铁水,那架势,感觉铁水会如棒球被转飞远去,却是铁花学着孔雀开屏,火树银花乍现,即刻落入地面灰飞烟灭。随着打铁花人一抛一甩,手势刚柔默契相接,一簇簇火花强力吸睛,撩拨着八方来客的惊叹情绪。

稍作停顿,主持人喊话,后退三米。广场中央两个飞车呼呼地旋转,像陀螺,像风车,铁花飞溅,左侧看如金蛇狂舞,右侧看如龙腾扭腰,一簇簇火花强力吸睛,撩拨着八方来客的惊叹情绪。

人间烟火

之前朋友送来了一提松花皮蛋,今天打开了几颗切开盛盘,切段的青椒和碎蒜在油锅里炒熟后,放上生抽,淋入准备好的汤汁,一股诱人的香味扑鼻而来,令我垂涎欲滴。我急不可待地吃了一块,瞬间激活了那深藏于味蕾之中的记忆。

小时候,很多人家里条件不太好,一年四季油水不足,也很少吃上荤。我家有所不同,父母都在县城的公家单位上班,有定量的肉食供应,虽不多,但多少会有点。可家里子女多,父母双方亲属都在农村,接济多,一个月吃不到一餐肉是常事。那时候,国营肉食公司经常有破旧的鸡蛋、鸭蛋处理,不要计划票,价格也相对便宜,但要有关系才能买得到。我母亲在副食公司工作,与肉食公司同属商业系统,于是常常托人从那里买一些处理过的鸡蛋、鸭蛋。

细砂砾沙滩,碎了,凉了,化了。

更猛的是,一壮硕大汉挥舞大棒,沿着广场转圈,俨然鲁智深霸气出山,热身耍禅杖,两端捆绑的铁花瞬间成8字形爆燃,像秋收稻田打谷机飞溅的谷粒,直把铁花变成爆米花。恍惚中,仿佛有雄鸡上刀山时刀锋上无形的火花一并触燃,下火海时脚踏红烧铁板冒出的木炭火星在扑腾。

千年绝技露芳容,疑是银河泻苍穹。据悉,打铁花始于北宋,鼎盛于明清,系千余年历史的“国家级非物质文化遗产”,流传于豫晋地区民间。南有烟花,北有铁花。打铁花最初源于民间金、银、铜、铁、锡等工匠祭祀活动,以简单热烈的铁水礼花祈福禳灾,驱邪镇宅,期望“打花打花,越打树火花强力吸睛,撩拨着八方来客的惊叹情绪。

打铁花时,炉中铁水温度高达1600℃以上,飞入空中爆燃,迅速完成氧化汽化过程,急剧降温转化为微小颗粒,形如电焊焊接时落下的火花。这既是物理现象与化学反应的交织,又是勇气与艺术的绝美挑战。

绚烂的铁花,不由得让我想起地

处湘赣边界的炎陵县十都镇的客家“火星龙”。

“火星龙”舞动起来火星四溅,宛如天女散花,舞龙人身上却是毫发无损、皮肉无伤。“火星龙”表演融力量、音乐与竞技为一体,观感赶超烟花表演,已入选第一批湖南省级非物质文化遗产项目,堪称全国独有、世界唯一,其奥妙内核藏在“火星龙”的炭球里,收集荷树皮、糯米、柳树叶、杉木炭、茄子叶、艾草等原料打成粉末,再用煮饭的米汤制成球状晒干而成,制作工艺颇具“含金量”,与打铁花有着异曲同工之妙。

湘东火龙,湘西火树,热情、勇敢、接地气,也不乏大气、美意,是一场热腾腾的视觉盛宴,直抵人们的火红血性,成为无需解读的民族交流神器。

循环高抬气场的《Drown》这首歌,奔跑的旋律积蓄尖锐的躁动,展现出难关与难关在矛盾中的对流,这种破圈向上的美有触动人心魄的力量。

打铁花激情四射,就像是湘湖人那种昂扬向上的精气神。

# 母亲的自制皮蛋

石少华

肉食公司处理的蛋以量计量,每篓大约有300颗以上,刚开始买来时,我家里会接连吃上几天变着花样做的炒鸡蛋或鸡蛋汤,但因为有些蛋有些异味,烹调多是以炒、煎为主。蛋吃多了也腻,何况还要费很多油去炒。当时的食用油金贵,还要定量供应,最开始,我母亲望着一大篓剩下的蛋,不知所措,后来她想到了妥善处理这些蛋的方法。

她听人说,这些鸡蛋、鸭蛋做成皮蛋后,可以解决保存问题。于是,我家里在每每购入处理的蛋后,先是拣好的做菜吃上几天,剩下的蛋就做成了皮蛋。做皮蛋的配方和比例是她打听来的,黄泥巴、石灰这些配料就由我们小孩到外边去挖、去找,草木灰从家里灶膛里掏。我母亲把这些配料用水搅拌均匀,裹上鸡蛋、鸭蛋,放入密封的坛子。皮蛋的成熟期一般是一个月,但我

们这些小孩子往往是等不到这么久的,常常把坛子撬开,偷偷尝一颗。那时没有皮蛋,是一件很奢望的事。一颗皮蛋,有时也会被左邻右舍你一颗我一块瓜分试味,吃到嘴里都赞不绝口。我和我母亲都很得意。其实,她做的皮蛋,因为配料比例不准,蛋又是破旧的,颜色有的全部发黄,口味腥、涩、爽、口,全无后来看到的正常皮蛋外观绿壳光亮,吃着鲜滑Q弹,但在当时物质匮乏的条件下,大家吃着却是一道美味。

母亲的自制皮蛋,是我童年时代不可磨灭的记忆。它满含家的味道,驻留在我的舌尖,成为一种幸福的特殊符号。我每年总要拿皮蛋切来做几次凉拌吃,关键在于凉拌汁的调制,这要看个人口味,也有用辣椒油的,淋在皮蛋上,配合皮蛋的醇香,真是回味无穷。

责任编辑:蒋胜金

# 教育·少年

## 匠心筑梦

九方小学五(3)班 彭周培 证号:zz2024120700014 指导老师:王珊

天空像被水洗过的蓝绸缎,几朵像棉花糖似的白云悠闲地飘着。我们一群欢快的小云雀,蹦蹦跳跳地奔向湖南省第二届职业技能大赛的会场。

蛋糕展区飘来阵阵甜香,我发现蜂蜜的小熊般兴奋地凑过去。奶油在裱花袋里听话的云朵,随着我的动作在蛋糕胚上绽开一朵朵雪白的花。彩色的糖粒像彩虹碎片般簌簌落下,最后插上的小饼干仿佛在对我眨眼。自己做的蛋糕,好吃又好看,真是成就感满满。

展馆里简直就是阿拉丁的藏宝洞!能工巧匠雕刻出来的木雕在灯光下栩栩如生,张家界莓茶在茶艺师手中仿佛跳着优雅的芭蕾舞,还有隼隼的轴下五彩瓷,薄如蝉翼的碗壁上映着青翠的远山。

今天的重头戏就是现场比赛。比赛正热火朝天地进行着,参赛选手个个

全神贯注。有的人在操控机器人,有的人在安装大机器,还有的人在电脑前紧张地打字。作为一名小记者,我也不能忘了自己的“本职工作”,我赶紧采访了一位参赛选手。通过采访得知他是一名退伍军人,现在是中车的一名技术工人。我问道:“大哥,您曾经是军人,真了不起!那请问您现在的职业梦想是什么?”他微微弯下腰,微笑着回答:“我的梦想是成为一名兢兢业业的技术工人,在平凡的岗位上为轨道交通事业贡献自己的力量……”他朴实的话语深深打动了。

夕阳给场馆披上金色的纱衣,我的笔记本记满了精彩的故事。通过这次活动我也明白了,是工匠们长满老茧的双手擘画了湖南技能发展的宏伟蓝图,我也要成为像他们那样,用专业与热爱点亮时代星空的追梦人。

## 端午粽香

炎陵县明德小学四(1)班 罗浩宇 证号:zz2024122000213

说起端午节,许多人会忍不住赞叹那人间美味的粽子!可你知道端午节是如何起源的吗?现在就让我来为你揭晓答案吧!史料记载,屈原在五月初五投汨罗江后,人们为了不让鱼虾啃食他的身体,便投下粽子,以此防止屈原的身体被破坏。从此以后,端午节包粽子的传统便形成了,一直流传至今。

五月初五,端午节到了。那天阳光明媚,鸟儿在树上欢快地唱着歌。奶奶兴高采烈地带着我们上山摘粽叶。到了山上,我们看到了大片粽叶,那粽叶好似一艘艘小船,漂浮在无边无际的绿色“海洋”中(此处将“大海”改为“绿色海洋”,使比喻更贴合粽叶生长环境)。

## 小花猫

栗雨小学三(1)班 曾艺琴 证号:zz2025010100010 指导老师:杨丹

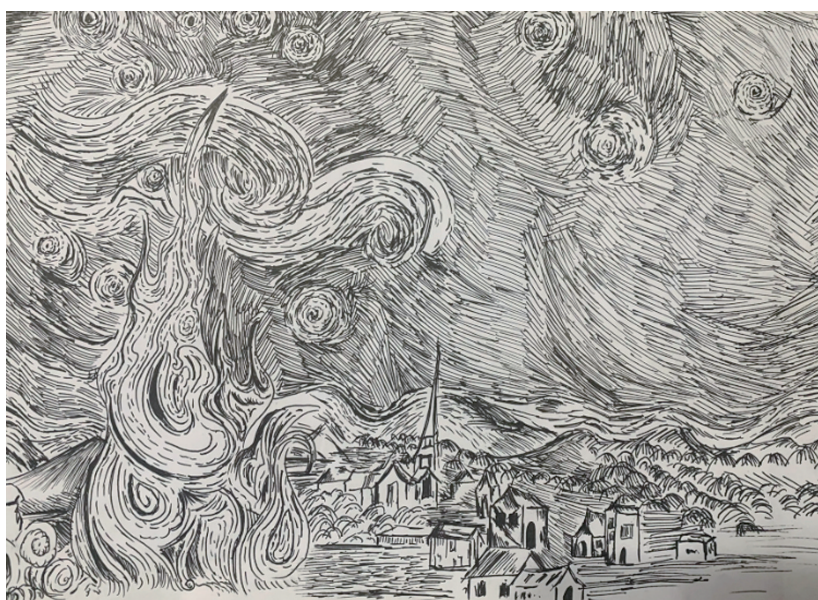
喵喵喵,喵喵喵  
我是骄傲的小花猫。  
软肚皮,长尾巴,  
四个爪子软乎乎,  
背上画着棕花花。  
你要问我是什么?  
我就是那  
骄傲的小花猫,  
喵喵喵,喵喵喵。



## 绘画作品

### 凡高的画

红旗路小学五(3)班 张雨欣 证号:X2024121200041 指导老师:刘蓉诚



## 我的“自画像”

白鹤溪小学四(7)班 王晨宇 证号:zz2024121800442 指导老师:郭意平

大家好!初次见面,我想通过一幅“自画像”来展现自己,希望大家能够更加深入了解我。

我头发硬硬的,像刺猬一样。眼睛黑黑的,像两颗黑葡萄。还有浓浓的眉毛,门牙中间有一条缝,肉肉的脸蛋,笑起来憨憨的。我很活泼。我跳远时跳得又高又远,跑步时跑得比较快。有一次我回家后在沙发上又跑又跳,妈妈一回来,看见沙发上一个个大小各异的“环形山”,惊讶极了,说:“你这个‘小陨石’真不让人省心。”

我很乐观。有一次轮到我们班主持“书香列车”,老师派李同学主持。原本一切顺利,可是练了几天他喉咙有点哑,于是老师让我上。我很开心,每天认真练习,期待在“书香列车”主持时一展风采。可是,“书香列车”主持前一天,李同学喉咙

## 六一狂欢

长郡云龙实验学校四(5)班 蔡羽容 证号:zz2024122700039 指导老师:周娟

“叮叮……叮叮”,随着那令人欢快的午休铃结束,我们的六一庆祝典礼正式开始啦!

首先,我们班同学第一时间把零食都拿了出来,好多零食啊!每个人带的都不一样,种类繁多,让人看得眼花缭乱。除了零食,老师还允许我们带手工制作的食品。就拿我来说吧,这是我亲手做的爆米花,可香了!光是看着,就会让人情不自禁地流下口水。当然,班上不止我一个人带了自制的食品。坐在我边上的同学,他带了寿司,里面有肉、黄瓜、胡萝卜等食材,边上的同学都抢着要吃呢!他的食物——寿司,无疑是大家公认的“大明星”!

我们的服装也是丰富多彩。我比较喜欢其中一位女同学的魔术表演。这时有些人就要问了:“什么?魔术?是什么魔术啊?”怀着激动的心情,直接开始介绍吧!这个魔术表演有两个环节,其中我更喜欢第二个。看:首先,我们拿一张全是动物图案的牌,让一名随机抽取的同学上场,找出其中一只喜欢的动物指给大家看,然后再拿几张有“损坏”的牌,让我们猜有没有……真是有趣的游戏呀!

们,亲爱的同学们,大家下午好!我是主持人……”庆祝典礼一共持续了两节课!

第一位上场的是我们班的一名胖胖的同学,巧了,他是我同桌。我听了好大一會兒,愣是一点声音都没听到。嗯……算了!毕竟他是第一个上场的,确实会有些害怕和怯场,要是我,肯定也会紧张。为了避免我同桌尴尬,我也跟着唱了起来。同学为了让我给他捧场,硬是给我塞了两包辣条,不要白不要,我也就“勉为其难”地唱了几句。

我比较喜欢其中一位女同学的魔术表演。这时有些人就要问了:“什么?魔术?是什么魔术啊?”怀着激动的心情,直接开始介绍吧!这个魔术表演有两个环节,其中我更喜欢第二个。看:首先,我们拿一张全是动物图案的牌,让一名随机抽取的同学上场,找出其中一只喜欢的动物指给大家看,然后再拿几张有“损坏”的牌,让我们猜有没有……真是有趣的游戏呀!

## 雪山幽灵

八达小学三(1)班 朱泓宇 证号:X2024121800082 指导老师:张荣

我曾经在书上见过一种野兽,它不像狮子和老虎那样安居于山林,而是活跃在雪山的冰原之上。

它是一种神秘而美丽的大型猫科动物,是亚洲高山生态系统的顶级掠食者和旗舰物种。它们主要栖息在海拔3000至5500米的陡峭高山的裸岩、岩屑地带和寒冷草甸,分布于中亚和南亚的12个国家,包括我国的青藏高原、天山、帕米尔高原等地。

它拥有完美的伪装术。灰白色至浅烟灰色的厚皮毛上,点缀着不规则的黑色斑点和玫瑰花结,与嶙峋的岩石环境浑然一体。其最显著的特征是那几条几乎与身体同宽

的异常蓬松的大尾巴,不仅能在高速跳跃和穿越复杂地形时保持平衡,还能在休息时环绕自身起到保暖作用,抵御严寒。强健的后腿赋予了它们惊人的弹跳力,能轻松跃过6至10米宽的沟壑。

它作为独行且踪迹隐秘的“雪山幽灵”,通常在晨昏时分活动。它们主要以岩羊、北山羊、旱獭等高山有蹄类动物为食,拥有极强的耐力和伏击能力。

然而,它们的种群正在面临严重威胁,如栖息地破坏、气候变化、沙漠化等。

说了那么多,你猜到它是谁了吗?就是雪豹!

