



十多年前,冯婉华从盐步嫁到了里水。为了能与家人多见面,冯婉华会在周末带着丈夫和女儿回到娘家。

每次回到家中,冯婉华的妈妈都会准备好一大桌美味佳

肴迎接女儿一家。“妈妈平时喜欢‘捣鼓’各种美食,西红柿煮鱼是我喜欢的菜之一,其实妈妈做的菜我都很喜欢吃!”冯婉华告诉记者,自己在丈夫家中,也会按照妈妈教导的方法,给公公婆婆做这道菜。每次大家都会吃得津津有味。

冯婉华说,小时候,妈妈总是不舍

得吃鱼肉,只用番茄汁拌饭,那时就天真地以为妈妈不爱吃鱼。长大后才发现,原来妈妈是希望把最好的留给孩子。

冯婉华的妈妈精心制作的西红柿煮鱼,不仅是美味的菜肴,还是联络家庭感情的纽带,更是承载着妈妈对子女满满的爱意。



我想对妈妈说

妈妈,我们家以前生活拮据,您还坚持给我们最好的,让我们每天过得开心满足。感谢您多年以来的辛勤付出!现在,我继承了您的烹饪手艺,能独自制作一桌丰盛晚餐,让家人大快朵颐。今后,我会弘扬您教会我的家庭美德,教育好我们的下一代。

食材准备

罗非鱼1条、西红柿3个、洋葱半颗、土豆2个、莲藕1根、黄瓜半根、辣椒1个、盐1~2茶匙、白砂糖7~8茶匙。

烹饪流程



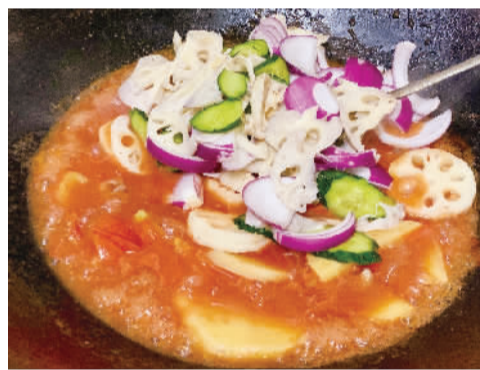
1 洗净罗非鱼,用盐腌制30分钟后,将鱼煎至两面金黄后取出备用;



2 把西红柿、洋葱、土豆、黄瓜、莲藕、辣椒切成小块;



3 把西红柿和土豆放入锅中翻炒,然后放入适当水,煮软食材;



4 放入洋葱、莲藕和黄瓜继续翻炒;



5 待蔬菜煮至八成熟后,放入罗非鱼焖煮;



6 6~8分钟后,放入辣椒提味,大功告成。

最好吃的给孩子

这是妈妈的爱

阿妈入厨房 我有嘢想讲

开栏语

当你在外漂泊时,最想念的是什么?当你饥肠辘辘的时候,你最想吃的又是什么?随着社会发展,人们的生活水平不断提升,随时可尝尽各地美食。但是,在我们的心里,最想念的,最想与人分享的,只有一种味道,那就是“妈妈的味道”。本期起,《梦里水乡观察》将推出“阿妈入厨房,我有嘢想讲”栏目,为大家提供一个分享美味的平台,欢迎大家踊跃供稿分享。

美味征集

- 1.文字:分享一个你与“妈妈的味道”之间的小故事(约200字),并拟一段你想对妈妈说的话(约100字)。
- 2.图片:拍下6~8张关于你心目中“妈妈的味道”的烹饪流程图片,并与妈妈一起端着这道美味菜式合影1张。
- 3.将文字和图片压缩打包,文件夹命名为“投稿人+姓名+美味征集+联系电话”(如:王小明+美味征集+手机号码),发送至邮箱1030560229@qq.com。

文/图 珠江时报实习生 邓施恩

骆驼户外运动城里水店开业

物美价廉品类全 娱乐购物一条龙



■足球类的产品很齐全。

导嘉宾为舞狮点睛。点睛之后两狮头相碰,随即向两侧分开,印有“马到成功,大展宏图”的彩带从狮嘴处慢慢拉开,呈现在现场嘉宾和观众面前。

走进运动城里,已经看到人流如织。整个店面分为四层,一楼是旅行生活,主要销售时尚、休闲商务鞋服、家居、配饰、配件等,二楼是户外,三楼是运动,四楼是会员专属的奥特莱斯,场地明确

的功能划分,极具人性化。中间穿插着不少功能体验区,现场可以体验打乒乓球和踢足球等,运动区则几乎汇集了所有运动款:瑜伽服、运动服、卫衣运动服、背包……只要你想要的这里都可以找到。

户外区就是大神集结区了,各类专业的户外装备都有,冲锋衣、速干衣、登山鞋这些基础款户外用品应有尽有,另外户外运动

延伸产品帐篷、登山手杖等也能在这里买到,户外发烧友们不用再四周奔走才能买齐装备,极大方便了出行。

现场体验运动乐趣

逛了一圈之后,记者觉得骆驼户外运动城不只是单纯的运动用品集合店,而更像是一个传递健康生活的宣传大使,整个门面

很阳光大气,店内的选品品类多质量好,把时尚运动生活的态度展现给市民。

除了好看好用,便宜也很重要,骆驼户外运动城开业重磅四重钜惠,一重礼是会员扫码充值200元送100元;二重礼是全场商品五折优惠;三重礼是参加亲子运动嘉年华、寻宝闯关赢309元大礼包;四重是百分百中奖的百万气球红包雨。商家诚意满满,开业优惠不小。

据介绍,骆驼户外运动城里水店超过两万平方米,整体4层高,将所有的运动产品汇聚一地,囊括了户外、健身、球类、跑步健走、垂钓水上运动、自行车及目标

运动等全场景及旅行生活日常户外出行及家居用品美妆品类,超99种运动的数万款优质产品,是以户外、运动为主题的大型单品牌,全品类,全场景商业综合体,满足全家人户外运动及旅行居家的一站式购物需求。

运动城内设置了多个场景体验互动区,包括店内露营体验区、水上运动体验区、户外徒步体验区、滑轮体验区、儿童体能体验区、有氧健身区、动感单车体验区、瑜伽体验区、足球体验区以及儿童游乐园等休闲娱乐实施,并全部免费对外开放,让所有顾客都有机会了解、参与场景互动,享受不同运动项目带来的快乐。

文/图 珠江时报记者 陈志健 通讯员 朱嘉泳

相关链接



店名:骆驼户外运动城里水店
地址:里水镇里广路14号骆驼大厦
营业时间:10:00~22:00
交通路线:广231、270路、佛07路、佛252路等线洲村站下

■骆驼户外运动城入口。通讯员供图