疯狂采摘后水果无处安放？

这些高颜值美食来解决麻烦

当下，除了赏花踏青之外采摘也是人们很热衷的事情之一。说起采摘，不知道你有没有这种感觉：走进采摘园看到那些硕大而又饱满的果实之后就会有种想要将它们统统摘下带回家的冲动。另外，采摘还能给人一种减压的感觉，将果实摘下的瞬间会令你很有满足感。可能也因如此吧，你会在不知不觉中摘下很多果蔬回家。 当你回到家看着这些果蔬的时候总有种悔不当初的感觉，可恨自己怎么当时手欠摘了这么多啊。于是就该对着这一大堆果蔬发愁了。 不过你也不必太过担心，今天就帮你解决这些小麻烦。 ■ 综合

草莓卷



首先先来帮你解决下草莓。一般来说现在是吃草莓最佳的时候，所以有很多的果园都会有采摘草莓的项目，那么如何将草莓吃出新花样呢？

可能你习惯了生吃草莓，那么不妨来点新鲜的。这种草莓卷酸酸甜甜，闲来无事当个零嘴吃一些也不会担心长胖，而且自己动手制作没有什么防腐剂很安全。

1.在制作之前先要准备草莓、糖和香醋，糖和香醋的比例是2:1即可。

2.制作起来很方便，将草莓洗净后放入到搅拌机当中，再将事先准备好的糖和香醋放入其中，可以适量的加入一些水，让食材充分搅拌在一起。

3.将混合物均匀洒在烤箱盘上面，随后将其放在一旁晾至半干即可。

4.晾干后，用刀将草莓片裁开，可以反复多切几刀。

5.从一头将草莓卷卷起，这样一个简单而又美味的草莓卷就做好了。

桃子三明治



这样的三明治你吃过吗？将桃子夹在充满了香浓芝士和熏肉的三明治当中，一点点甜味夹杂着肉质的咸味，在口中冲撞起来格外新鲜。入口后，桃子的汁水渗透出来，也让整体不会过腻，变得清新爽口。

1.首先需要你将自己所需的食材准备好，其中包括白面包、芝麻菜、黄芥末、奶酪、土耳其熏肉、新鲜桃子。

2.将芝麻菜洗净，放在碗中待用，再将面包切成段（大小可根据个人食量来决定）。再将面包切开，将面包先放入烤箱中烤制3分钟。随后将准备好的熏肉放在面包上，再在上面放上适量的奶酪。

3.取来准备好的桃子，洗净，再将桃子切成片，放在奶酪上。最后淋上黄芥末，盖上面包即可。

mini樱桃派



水果和甜点绝对是最好的结合，所以可以将家里采摘回来多余的樱桃做成这种香浓可口的樱桃派。有空的时候邀约好友来家吃个下午茶一同共享，多么惬意。

1.先用大小合适的碗在起酥皮上抠出圆形的面皮。

2.取来烤箱模具，将起酥皮铺在模具当中。

3.放入美味的樱桃果酱，加入鲜嫩多汁的樱桃。

4.将起酥皮用小刀切成小条状，交错搭在樱桃上端，最后再刷上一层薄薄的蛋液。送入烤箱中烤制大约30分钟，取出即可。

5.用铲子将mini派轻轻取出，放在盘子上就享用吧！

视力表上为什么要用“E”这个字母？

从小到大我们都要测视力，那你知道为什么视力表要用“E”字吗？ 很多人说因为“E”是英文单词“Eyes”（眼睛）的首字母，这个解释可太不科学了。我们平时所说的测视力，其实是检测眼睛看远处的能力。其准确定义为测定能够认识其形状的最小视网膜上的成像。我们常用的“E”字视力表，是根据视角原理设计的。 ■ 据《北京青年报》

“E表”设计有视角原理

用一个公式表达即V=1/a表示视力。a就是视角。正常情况下，人眼能分辨出两点间的最小距离所形成的视角为最小视角，即一分视角。在5米距离，10行“E”字上下两横在视网膜上的投影正好是一分视角。我们所熟悉的三划等长的“E”字，其每一个笔画或空隙均为正方形的五分之一，比较起来，这个“E”字更加符合严格的视角分辨率设计意义。

在1952年举行的中华医学会九届大会上，中华医学会推荐了孙济中教授绘制的《国际标准视力表》，就是我们现在看到的“E表”。从此，这个表作为全国标准普及开来。

不过，“E表”并不是所有国家都在用。美国现在还在沿用“Snellenchart”，它是由各种拉丁字母组成的最初版本的视力表。日本采用的兰德特环行视力表，又常被叫做“C表”。“C表”也是我国飞行员招收所采用的标准。

那为啥我们非得用“E表”

我国选用“E表”主要是为适用无法顺利阅读拉丁字母的人群，这样就算不认识这些字母，也可以测试视力。此外，拉丁字母的轮廓较大，会增大猜对的概率，而“E表”不存在这些问题。

当然，传统的“E表”也不是对所有人都管用。对于2~6周岁的学龄前儿童来说就不是件容易事，因为孩子们即使辨识出来，也很难表达清楚。

□荐读

世界正在悄悄奖励那些厚道的人

1 我曾经有个同事，她是出了名的爱贪便宜。出门骑个共享单车，她会让你帮忙扫一扫；到食堂吃顿午餐，她也让你帮忙刷一刷；甚至她自己叫的外卖，也总是会找到各种理由让你帮她付钱。

记得有一次，她在网上买了东西，快递送到后让她付59元，她又说自己没带钱，向一个同事借钱付了快递费。可是后来她并没有主动还，人家也不好意思问她要，于是她就心安理得地忘记了。其实她每次占便宜的金额都不大，只是常常如此，时间久了，大家也就看清了她的人品。前段时间她因为工作表现太差，领导决定对她做一次民意调查，结果没有一个人替她说好话。如果一个人对你有意见，那可能是个人恩怨；可如果所有人都不愿意跟你亲近，那你就要反思一下自身的问题了。之后不久，她被辞退了。她走的那天，没人送她，也没人跟她说再见。后来听人说，她抱怨同事们落井下石。但她平时的所作所为，早就注定了今天的结局。

你为人越算计，越容易栽跟头。你越是给别人挖坑，你自己就越是容易掉进坑里。那些想方设法贪便宜的人，最终总会吃大亏。

2 朋友L在卖水果，最近他的生意越做越好。他的水果不是最顶级的，价格也不是最便宜的，但就是有很多老顾客自愿帮他介绍新顾客。因为有的摊主卖水果喜欢偷斤少两，尤其是对上了年纪、花了眼睛、反应迟钝的老年人。可是朋友从不干这样的事儿，哪怕是面对不识秤的小朋友，他也绝不多收一分钱，少给一个果。以次充好的事，他也绝对不干。卖8元一斤的葡萄和卖5元一斤的葡萄，一定会分得很清楚。可是，有的摊主总是想把卖5元的葡萄混在卖8元的葡萄里卖。

刚开始，其他摊主都觉得我这位朋友很傻。可其实谁都不傻。有的人做的是一锤子买卖，敲你一棒是一棒。可被骗过的人，通常都不会主动再给你第二次骗他的机会。而有的人，却做的是长久生意。也许第一次，你没发现他的优势在哪里，但时间长了，你终会识别出真伪好坏。

有的人因为狡猾，挣得了一时的便宜。可是有的人却因为厚道，挣得了源源不断的好运气。其实，无论什么职业，真正受人敬仰的、让人尊重的、能够走得更远的，一定是厚道的人。

3 在生活中，厚道的人看似很傻，其实是真聪明；看似糊涂，其实最清醒；看似最没前途，其实往往前途无量。我们都喜欢跟厚道的人打交道，无论是朋友爱人，还是街坊邻里，一个厚道的人，自身就带了三分福气。往往人缘最好的人，最容易引来好运气；而能得到贵人扶持的人，也往往都是厚道的人。

厚道看似是吃亏让步，其实是为自己增光添彩。因为没人愿意跟一个斤斤计较、老谋深算的人待在一起。而为人厚道，越是大度宽容、礼让谦逊，越容易让人主动让利于他。因为人人都知道，跟这样的人在一起，自己永远也不会吃亏，而更多会是互惠互利的结局。所以，你看，世界正在悄悄奖励那些厚道的人！ ■ 据《人民日报》