

## 我的美食我做主



# 平安如意山药糕



老人们常说,秋冬季节多吃山药胜过补药。说起来容易,做起来着实有点困难,买一斤山药半个月都想不起来吃。

不过自从我学会了做山药糕,买山药的速度已经快跟不上我吃山药的速度了。一斤山药能做10块山药糕,洁白的山药糕绵软细腻、甜美香糯。刚做好时趁新鲜尝两块,早上配咖啡吃两块,下午饿了再来1块当零食,一家人一天就都吃完了,就是这么好吃。

做山药糕要用铁棍山药,再加一点熟糯米粉帮助定型。如果你家中有月饼模具就更好了,做山药糕再合适不过了。

### 原料:

铁棍山药500克,糯米粉50克,红豆沙100克。糯米粉实际只需用20克,考虑到使用中会有损耗,并且不同产地的山药含水量不同,需要添加的糯米粉量也不同,所以还是多准备一些为好,用不完下次可接着用。

### 做法:

1. 铁棍山药去皮,大火蒸20分钟。
2. 用平底锅小火炒糯米粉4至5分钟,晾凉备用。
3. 将蒸熟的山药压成泥,一点点加入炒熟的糯米粉,直至能定型。
4. 将山药泥和红豆沙各分成10份,山药泥每份约36克,红豆沙每份10克。
5. 像包汤圆一样将红豆沙包入山药。
6. 我用的模具容量为50克,不必完全填满,这样做出来的山药糕小巧可爱。
7. 漂亮的模具很重要,一个平安结,一个如意锁,看起来就很有食欲。加点果蔬粉可以上色,不过我觉得还是白色最好看。
8. 10克红豆沙馅的分量正合适,不会一口咬不到馅,也不会太甜。(据《厦门晚报》西梅)



“没有什么能够阻挡,我对自由的向往……”用这句歌词来形容李阿姨目前的心情最合适不过了。李阿姨今年64岁,自从老伴儿去世后,她独身20多年,把儿子、女儿拉扯大,并组建了自己的小家庭。随着各地冰雪旅游进入旺季,她很想出去走走、看看。

### 李阿姨:

我40岁的时候爱人去世了,我一个人带着两个孩子生活。孩子上学费钱,我不敢多花一分钱,一年到头就那么几件衣服,聚餐、旅游从不参加,一心就想着挣钱、省钱。好在孩子们争气,都考上了研究生,后来又考入了事业单位。老二是儿子,我还努力给他攒了买房的首付款,虽然贷款是他用自己的公积金还的,但我平时也会贴补他一些。眼下,他们姐弟俩都结婚了,都还没有要小孩子,趁这个时间段,我想出去走走、转转,看看没看过的风景。可这个想法我却不敢跟孩子们说,因为孩子们还在还房贷,生活紧巴巴的,我的退休金也就3000元多,出去玩儿一趟也得花费不少钱,所以就没什么意思开这个口。但我这两天老是惦记着,不知道该怎么办才好了。

### 国家二级心理咨询师王向东:

随着生活水平的提高,外出旅游已经是人们特别流行的一种生活方式。李阿姨想出去走一走、看一看,有这样的想法很正常不过了,我觉得没有必要藏着掖着,直接和孩子们说就行。其实,李阿姨的想法很有代表性,生活中的大部分父母都属于付出型人格,为子女考虑得多,很容易亏待自己,吃、穿都很随意,只想把最好的留给孩子。但是有的子女比较敏感,父母毫不保留的付出反而会让他们有压力。建议李阿姨和孩子们一起商量,报一个靠谱的旅行团就出去转转吧。看到自己的母亲去努力追求自己想要的东西,在这个过程中感受到快乐,做子女的也会很开心的。

(本报记者 王璐 整理)

## 蔓性风铃花怎么扦插?



### 剪取插穗

提前准备好消毒后的剪刀,选择生长良好、长势较好的蔓性风铃花植株,从上面剪下顶端的枝条作为插穗,插穗的长度大约10厘米。下剪时注意保持剪口平滑,将枝条下端的叶子摘除,保留顶端的叶子。

### 进行扦插

在基质中戳出小洞,将剪取的

插穗插到基质中,深度约占枝条的40%至50%左右,扦插后喷水保湿,将枝条移到明亮的散光中。保持好环境中的温度,如果周边温度偏低的话,可以套上塑料袋来保湿、保温,大约扦插3周左右能生根。等到根系长出后,可以将枝条取出移栽种植。

据《湛江晚报》



蔓性风铃花是特别漂亮的一种观赏植物,它的繁殖方法有很多,包括播种、扦插、压条等,其中比较常见的是压条和扦插。下面一起去了解下怎样扦插吧。

### 扦插时间

蔓性风铃花可通过扦插来繁殖,它喜欢温暖,适宜的温度范围内能促进扦插成活,可以选在春秋两季气温温和时扦插,能提高扦插的成活率,缩短生根的时间。

### 基质配制

基质的配制对于扦插很重要,疏松、透气、排水好的基质能利于扦插成活。可以用泥炭土和河沙按照1:1的比例混合,可以添加少量的珍珠岩。配制好的基质最好不要直接拿来用,可放在烈日下暴晒,去掉基质中的病菌和虫卵。