

# 莲藕莲子汤

我的美食  
我做主



生在中国,数之不尽的美味食材,善用之皆是养生佳品。这次用莲藕煲个简单的养生汤,莲藕细细长长貌不惊人,却香味浓郁口感绵粉。

**原料:**

莲藕、铁棍山药、干莲子、姜、盐。

**做法:**

1. 莲藕洗净切成段或块;干莲子不用浸泡,直接放入锅中。姜(皮可去可不去,依需要选用)拍扁放入锅中。加入适量水,用压力锅煮熟。若想口感好,莲藕可以不去皮,汤色会暗一

些。藕节如能洗干净,也一起放入。

2. 铁棍山药去皮切成小段,放入砂锅,加适量开水炖煮。山药皮也是可以吃的,但想要汤做出来“养眼”,还是去了皮更好一点。煮山药的水不要太多,够煮即可,这样汤味更浓。

3. 待山药煮软时,把炖好的莲藕汤加入砂锅一起煮开,加入适量盐调味。

4. 可以再加入几粒枸杞,如果还要暖一点,再磨些黑胡椒碎进去。

(据《厦门晚报》素悛)

## 船模老匠人 巧手诉渔情



后来,因玉环市坎门后沙改造,造船厂拆迁,他才真正建立了专业的船模工作室,以精益求精的工匠精神和一丝不苟的工作态度,悉心雕琢船只细节、耐心打磨船模技艺,打造出古代木质风帆渔船、机帆渔船、现代渔轮渔船等精品船模。

**以爱为舟 承载渔民文化的传承梦**

“现在没多少人想学这种老手艺了,我要趁自己现在体力还跟得上多做一些,以后有机会再办一个规模较大的展览馆,让更多人欣赏到我们玉环的船模。”陈高海说。

多年来,陈高海身体力行,将对传统技艺的热爱与坚守雕刻进一艘艘船模里,让这一艘艘木船承载起他的理想与热爱,在传承之路扬帆起航。

眼下春意盎然,他又开始了新一轮的忙碌。每天早上8时,他准时来到船模工作室,拿起刻刀、刷笔等工具,全神贯注地打造“小舢板”模型。这些船模,他提前3个月就开始精心制作了。

“这一回做的是小舢板,第一批一共做了20多只,相比其他船模,它比较小,细节比较多,因此花费的时间和精力比较多。”陈高海说,20只小舢板已经于春节期间在坎门船模展示馆进行展览,反响很好。

陈高海告诉记者,多年来,他共制作出300余艘各类船模,部分船模还参加了省、市相关展览,让越来越多的人了解海岛的渔民文化。(据《浙江老年报》王杭晨)



银发达人秀

今年74岁的张大妈是一个特别喜欢时尚、愿意接受新事物的性格。退休工资3000余元的她,最近遇到了一件烦心事。



张大妈心里话

**张大妈:**

自从老伴儿去世后我就一个人生活,3000余元的退休工资对我来说刚好够花。现在儿女都已成家,生活压力也不是很大,以前我每年都要贴补他们,今年我也想通了,想着自己年纪大了,还是要对自己更好一点。最近跟我住一个院的朋友买了钻戒,我看见亮闪闪十分好看,10000多块钱,挺心动的。我也想买一个,怕孩子们说我上当受骗,又怕他们觉得我乱花钱,一直没敢和孩子商量。其实吧,钱是我自己攒下的,不告诉他们自己去买也行,但是总感觉每年贴补他们,今年非但不给他们,还想着给自己买个奢侈品,心里总感觉不好意思。可转念一想,我爱臭美,虽然一个人生活,但还是要过得精致些,所以现在真的是没主意了,不知道该不该买?能不能买?

**国家二级心理咨询师李青:**

张大妈遇到的问题,其实就是老一辈人为儿女付出已经成为了习惯,不管在什么时候都想给孩子们创造更好的经济条件。作为儿女,在孝顺老人的同时也应该关注他们的内心需求,投其所好。比如有的老人喜欢琴棋书画,子女们就应该关注到,帮着买乐器或者是帮他们去老年大学、文化馆报名;有的老人喜欢旅游,子女就应该多陪老人走走,哪怕近郊游也可以。像张大妈既然有了这个心愿,可以和子女聊一聊,尤其是买珠宝这样的大支出,有子女把关,也能防止老人上当受骗。这里还要提醒一下张大妈,老伴儿不在了,子女就是最亲近的人,有什么想法就直接和子女沟通,不要憋在心里自己纠结,也不要让子女去猜自己的心思,相信在充分的沟通后会有一个好的结果。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

## 四季海棠的养殖方法

**1. 充足的照明**

春天气温逐渐转暖,阳光也不是特别强烈,四季海棠在阳光下可萌发出更多的新芽,促进其茂盛生长,增加植物的观赏价值。

**2. 翻盆换土**

四季海棠如果是盆栽,在春天也可以翻过来,换上土。每次翻盆换土,尽量不要伤到根部。可以根据植物选择更大的容器,把田园土、树叶、炭渣等混合物作为基质,促进其更好地生长。

**3. 水肥管理**

一般四季海棠喜欢在湿润的土壤中生长。春季需要及时给它浇水,尤其是在春季繁殖的过程中,保持土壤湿润有好处。但如果多雨,应采取排水措施,春季每月施氮磷钾复合肥1至2次。

**4. 修剪处理**

四季海棠在繁殖的过程中,它的生长速度是比较快的。春季气温逐渐升高时,需要适当修剪,及时剪去其植株的黄叶和老叶,以避免病虫害的危害,促进其植株茂盛。

(据《湛江晚报》邓雨)



花鸟鱼虫

