

我的美食我做主



第一次吃到小花菇时，被它圆嘟嘟、肉乎乎的样子迷住了。回到家，我自己做了这道“金沙小花菇”。鹰嘴豆泥增加了沙沙的质感和金色的外衣。



- 原料：
小花菇，鹰嘴豆，盐。
- 做法：
1. 鹰嘴豆用水泡半日，换水煮熟。高压锅煮半小时左右。
 2. 将豆捞出，沥干水，压制成泥。
 3. 小花菇用水泡开，去除根部杂质，洗净。将泡菇的水（底部杂质不要）和菇放入锅中，水少可适量添加，没过菇即可。加少许盐，煮软。高压锅煮约六七分钟。
 4. 开锅后，如还有汤汁，继续煮收干汁。找一较平的盘子，将菇捞起铺于盘中。
 5. 将豆泥铺在菇上。放入开水锅里蒸数分钟。
 6. 取出，趁热尝味。
- （据《厦门晚报》素悛）



4种“富贵花”，春天快换盆

莲开花这么强悍，它的根系也是当仁不让的，根系是非常强壮的，根系越多，开花越多，所以如果铁线莲的花盆小了或养了一年了，在春天可以适当地换上一个大一点的花盆，铁线莲的花苞以及根系是很脆弱的，在萌发新芽的时候换盆是最好的。最好换盆之前控水一两天，让它的根系稍微干瘪一下更容易换盆。铁线莲的根系也是非常粗壮的，所以在换盆时要用疏松透气性好的土壤，如果土壤透气性不好，铁线莲肯定养不好，可以用铁线莲专用的土壤也可以用自己配制的草炭土加珍珠岩，按照3:1的比例来配置，最好再加一半稻壳炭，可以让土壤变得更加有营养。铁线莲的空根、烂根和过长的根系适当地修剪一下，然后把底部的根系打散放在花盆中填满土壤就可以了。浇透水缓苗几天，放在光照充足的地方晒太阳，铁线莲很快就进入一个旺盛生长的阶段。

第三，绣球需要换花盆

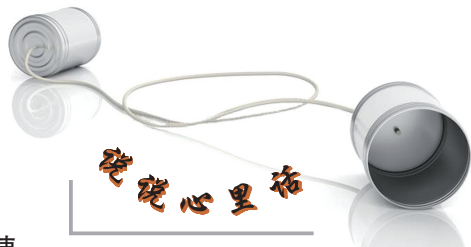
绣球花的品种特别多，也渐渐变成流行的网红花卉。绣球的开花量大，植株长得硕大，叶片也比较繁多，所以它的根系也是非常发达的，但它的根系虽然多，却都是一些毛细根系。花盆尽量选择稍微大一点的，让它的根系有地方舒展和深扎。在它开始萌芽的时候是换盆最好的时间。如果你的绣球花养了一年没有换花盆，趁着这个时候赶紧行动起来吧。换盆时检查一下空根、烂根，腐烂的根系修剪一下。然后换上疏松透气性好的土壤，把它的根系稍微打散让它的新根有地方往外舒展深扎，放在散射光的地方缓苗就可以了。在春天里养绣球要做到盆土干下去两三厘米时赶紧浇透水，并且每月补充两到三次肥料。

第四，月季需要换花盆

春天，月季也进入一年当中最容易爆花的季节。如果家里是盆栽的月季，在春天可以适当更换花盆。更换一下新鲜的土壤，有助于春天爆花，在它开始萌芽的时候趁早换花盆。换大一号的花盆填满疏松透气性好且有营养的土壤。换盆时最好加上一些有机型的肥料作为底肥，干羊粪或者缓施肥，或者自己沤制的其他有机肥等等都可以。月季吸收了充足的养分，有新根往外扎，生长会更加强悍，开花会更劲爆。

据《市场星报》

自20多年前老伴儿去世以后，刘阿姨就一直过着单身生活。今年她已经72岁了，唯一的女儿在天津工作，因此刘阿姨在呼和浩特几乎没有什么亲人。以前刘阿姨觉得这样的日子过得挺自在，但是随着年龄越来越大，渐渐觉得离女儿太远也不是一件好事。



刘阿姨：

自从老伴儿去世后，女儿的学业都是我一手抓的，她也挺争气，自理能力特别强，我几乎没怎么操过心。后来她嫁到天津，越发展是报喜不报忧，从没有说过“妈妈我想你，你过来陪我”之类的话，包括生孩子、换工作，都是他们小两口弄好的，经济上也不用我帮忙。这样的生活乍一听没什么问题，但是长期这样的相处模式让我和女儿亲近不起来。平时，生活中的小事我习惯找朋友倾诉，女儿对我的关心就是体现在给我买衣服、生活用品之类的。

现在我已经72岁了，我不想自己万一遇到事儿的时候身边一个亲人都没有，所以我想去投奔女儿。思来想去，我的想法一直没敢跟女儿说，毕竟我们一直不在一起生活，我也没给女儿提供多大的帮助，突然提出这样的要求，还真是有点说不出口。

国家二级心理咨询师李建英：

刘阿姨和她的女儿都比较独立，但是她们彼此是爱着对方的。女儿通过买东西表达爱，刘阿姨怕打扰女儿的生活而不敢提出自己想要投奔的想法，这都是为对方考虑的表现。因此，我认为对于刘阿姨的想法，女儿应该是不会有顾虑的。建议在充分沟通的前提下，刘阿姨再动身。此外，经济条件允许的情况下尽量和女儿分开住，可以租住在女儿家附近，毕竟很多年不在一起，不光和女儿的生活习惯不同，还有女婿、外孙也需要时间适应。适当保持距离，不过多地参与下一代的生活，才能相处得更融洽。

（呼和浩特晚报记者 王璐 整理）



第一，蝴蝶兰需要换花盆

蝴蝶兰是大家很喜欢的花卉。春天，蝴蝶兰大多开败了，开败的蝴蝶兰需要恢复养分，并且要生长根系，来保证一年的花量。很多养花新手在养蝴蝶兰的时候并不得章法，如果养花技术比较高，在春天赶紧给蝴蝶兰换花盆，修剪一下它的烂根，把枯根都修剪掉，再换上新的基质比如用松树皮或者用水苔来养护。蝴蝶兰的根系是非常发达的，就像一个个粗壮的小萝卜一样，所以尽量地把它的根系规整好，但是养蝴蝶兰并不能用大花盆，换一个差不多的或者大一号的花盆就可以，修剪掉烂根以及花茎，然后浸泡多菌灵，最好再晾一晾它的根系，等到根系有点儿发软的时候再换盆，成活率是最高的。换好盆之后放在散射光的地方，在春天可以多晒一晒，并且要增施多元素的肥料或者缓释型的肥料来增加养分，补充它冬天开花所消耗的养分，为春天的生长作准备。

第二，铁线莲在春天里需要换花盆

铁线莲有着藤本皇后的美称，铁线莲的花量是特别巨大的，被称作花园里三大件之一。铁线