

黑芝麻五谷饭团奶酪球



TIPS

1. 还可以直接把饭团压扁放平锅里煎一下,两面焦黄后就可以吃了。
2. 饭团捏合时,封口处要多捏几下,摆烤盘时把捏口处向上摆放,避免烤制时奶酪流出来。
3. 饭团趁热吃口感最好,凉了以后再吃时,可以放平锅里煎一下,或用小饼铛烤一下,也好吃。
(据《厦门晚报》麦芽儿)



原料:
大米、黑米、紫米、糯米、麦仁米、薏仁米、燕麦米各100g,爱尔兰风味干酪,黑芝麻(熟的)。

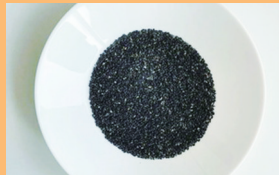
做法:



1. 把各种米混合后放在电饭煲里,加1.5倍的水,煮成软糯的米饭。盛出、放凉。



2. 奶酪切成小颗粒。



3. 用一个小碗装一些清水。把黑芝麻倒在一个盘子里。

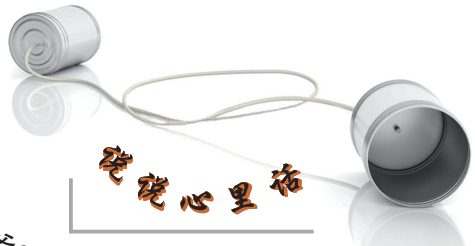


4. 放凉的米饭(喜欢吃咸的可以在米饭里加一点盐)揉成球:在手掌心抹一些水,取一团米饭用手掌心按扁,放入奶酪粒,轻轻合起手掌,把米饭球捏合封口。

5. 揉好的米饭球放在芝麻盘子里滚几下,粘满芝麻后放在烤盘里。

6. 烤箱190摄氏度,预热5分钟,烤15分钟。取出,稍微晾凉后。奶酪已经化了,咬一口,碳水和奶酪的香味简直太迷人了。

林大爷今年76岁了,加入了老朋友组织的一个业余乐团,打算开始好好学习吹萨克斯。但是家人却和他有了一些冲突,不怎么支持,林大爷很苦恼,觉得自己已经加入乐团了也不好拒绝,但是和子女闹太僵也没必要,不知道该怎么做了。



林大爷:

孩子们反对主要有两点,一是因为排练的地方比较远,我自己骑自行车过去他们担心我的安全问题。第二个原因就是年前感冒后,我的肺功能没有完全恢复好,他们怕我经常练习萨克斯对身体有影响。其实还有一些原因孩子们没有明说,但我感觉他们认为我年龄大了,没有必要折腾这些,又得买乐器又得找场地练习,好像还挺麻烦的。

孩子们不懂我,虽然我是一名退休工人,退休工资2000多元确实不多,但是省着点花还是够用的。尤其是自己年轻的时候就有这方面的爱好,只不过忙着生活就把音乐这个爱好埋在心里再也没想过。刚退休时这个想法又冒出来了,于是想去老年大学学习,可又赶上看孙子、外孙,接送他们上下学,根本没时间。一晃好些年过去了,现在我终于有了学习机会,所以不想再错过了,但是我又不能直接说,就怕被怀疑我好像抱怨孩子一样。现在,我只能偷偷摸摸地出去练习,真的很憋屈。

国家二级心理咨询师王向东:

老年人学习乐器,对于丰富他们的退休生活、提升心理健康水平都有帮助。首先乐团里同龄人多,共同语言也多,老年人不寂寞。其次,吹萨克斯需要眼睛和手的协调,也有助于锻炼老年人的大脑,对身体健康有益处。所以,从这两个角度来说,年轻人应当鼓励老年人积极参加。对于林大爷遇到的问题,眼下呼和浩特天气还比较冷,骑自行车确实也有一定的安全隐患,孩子们担心也是正常的。建议林大爷不要有过多的想法,可以先去做一个体检,证明自己的身体是适合进行萨克斯练习的,就能轻松地打消孩子们的顾虑。接下来,等孩子们看到林大爷因为参加乐团而变得开心、快乐,相信也就不会反对了。
(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

家养兰花四禁忌



兰花姿态优雅,花香淡雅芬芳,可会养的人屈指可数,下面和养兰花的新手盘点一下养兰花四禁忌。

忌大盆种小株

有经验的养花高手都知道,养花小苗用小盆,大苗用大盆,这样最有利于植物的生长,养兰花也是如此。

用太大盆子的坏处在于植料多,水洒少了外湿内不湿,根部吃不到水。水洒多了外干内不干,植料就容易腐败,根部也跟着坏。

忌种得太深

将花种得太深也是初学者的通病,以为把株头埋进植料里,它才能吸收养分,或者担心不稳而种深点,以便株身站得住。

这些做法都是错的,正确的做法是兰株的头部都应露在盆面,以免闷烂以及新芽湿烂,初种盆兰株站不稳应以绳子或支柱固定。



忌爱浇水

初学者都爱花心切,看到花就想浇水,怕水不够,其实兰花只需要适量的水,有时候它也需要干燥。兰花浇水不能直接浇,一般用浸盆法,在炎热的夏季一周浸盆一次即可。此外,在炎热的夏季也不能天天浇水,可以早晚喷一点水保证周围空气的湿度。

忌超量用肥

初学者用肥过量以致肥伤而死的例子很多,肥料能促进兰株成长、壮大、开花,但不要以为肥料洒上去就可以了。肥料效用的发挥是要配合其他条件,也要适量使用。
(据《湛江晚报》东山)