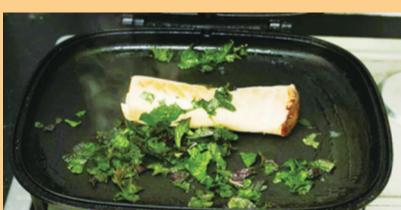


我的美食  
我做主

# 杏鲍菇双吃



前些日子清蒸了一道汤，大家反应强烈，说比鸡汤还鲜，问是不是加了半瓶蘑菇精！

拜托，所有的调料只有一丢丢盐而已。后来我改良了一下，让它鲜得不那么可怕。

## 原料：

杏鲍菇，紫苏（或黑椒、孜然等），盐。

## 做法：

1. 杏鲍菇洗净，用水兑入少许环保酵素，浸泡半小时（菇浮起来的话，用一个盘子压住）。没有酵素也可以用矿泉水泡，泡过再蒸会出更多汤汁。

2. 在菇身上切出斜纹花刀，尽量切深点，但别切断。之后在菇身上均匀抹上少量盐，千万别抹多。

3. 用一个较深的盘子装上菇，水开后放入锅中蒸。

4. 约蒸七八分钟，盘中有足够汤汁时关火。趁热喝汤，非常非常鲜美。

5. 剩下的菇可以淋酱吃，也可以再放入锅中，刷少许油烤香。

6. 烤至呈少许金黄色，将切碎的紫苏加入，再烤少许时间即可。想要更入味，也可以先将菇切成厚块，再放入锅中。

7. 盛出后，可用刀切成小块享用。

（据《厦门晚报》素愫）



年初，68岁的丁大爷终于退休了。好不容易等到了自己退休的这一天，但是丁大爷却开心不起来，反而有一点郁郁寡欢，做什么事都提不起精神来，情绪也不是很好。



老宅心里话

## 丁大爷：

退休前，我担任的是会计工作，退休之后又被返聘，做的是和审计、管理相关的工作。有一个自己的小团队，也有几个得力的下属，虽然经常需要出差，但是工作很顺心。今年年龄大了，就真的退休了，本来想着工作了一辈子，终于能消闲下来，但是却弄得一团糟。

工作的时候总和外人打交道，退休了就和家人打交道，这根本是两种交流方式，以前对待工作那一套放在家人身上不合适，再说家人也不像下属那样好指挥，能跟我配合好。一辈子工作惯了，再加上老出差，对家里的家务事其实根本插不上手。现在退休了，我想帮忙还总弄错，老伴儿也烦我，总说我指不上还给她添麻烦。照顾照顾孙子吧，儿子还嫌我不会沟通，说话太严肃容易把孩子吓着。这退休都两个多月了，我感觉还是和家庭生活有点脱节，没有想象中那么轻松自在，真不知道该怎么办才好。

## 国家二级心理咨询师林耀辉：

首先，丁大爷的困惑是因为生活环境改变造成的，从忙碌的工作状态转换到退休状态，老年人都会有一个适应的过程，出现适应不好的情况也比较正常。其次，建议丁大爷可以多用心观察一下家人的生活习惯和他们喜欢的沟通方式，毕竟在外工作的这些年，家人也付出了很多，一个和谐的家庭需要用心维护，以丁大爷的阅历，相信只要用心观察就会明白家人需要的是什么。最后，丁大爷也要自己想通了，接受自己身份的转变，不要还端着领导的架子，放轻松些去享受自己的退休生活，尽量从中找到乐趣，才能尽快适应退休以后的日子。

（呼和浩特晚报记者 王璐 整理）

## 怎样在阳台种植白晶菊



白晶菊是一种喜欢阳光的植物，适合在阳台上种植。以下是在阳台上养护白晶菊的几个关键点。

### 确保充足的阳光：

白晶菊需要充足的阳光才能健康生长。在阳台上养护白晶菊，需要选择阳光充足、通风良好的位置，最好是朝南或朝西的阳台。

### 选用适合的盆土：

白晶菊需要透气性好、排水性良好的土壤。在阳台上种植白晶菊时，建议选用混合珍珠岩、腐叶土和沙子的盆土，以保证土壤的透气性和排水性。

### 注意浇水：

白晶菊需要保持适度的湿润，但不要过度浇水，以免引起根部腐烂。一般来说，每周浇水一次，保持土壤湿润即可。

### 定期施肥：

白晶菊需要定期施肥，以提供足够的养分支持生长。建议每个月施一次有机肥或复合肥。

### 适当修剪：

适当的修剪可以让白晶菊保持健康，避免长得过于茂盛。建议在春季和秋季进行修剪，将枯叶或病叶修剪掉，保持植株整洁。

### 注意防治病虫害：

白晶菊容易受到白粉病和蚜虫的影响，需要注意防治。如果发现病虫害，可以采用生物农药或化学农药进行治疗。

（据《湛江晚报》王盛）