

我的美食
我做主

纯素蘑菇披萨



原料:

面粉250克,水150克,橄榄油25克,干酵母5克,盐4克,口蘑、平菇、白玉菇、蟹味菇、香椿苗各1把,土豆1个,油、盐、生抽、老抽、黑胡椒适量。

做法:

1. 将面粉、干酵母和盐一起混合。将橄榄油与水一起混合。将混合液体倒入混合粉中,揉成面团。
2. 面团放在盆里,盖上保鲜膜和盖子,等待发酵。30摄氏度左右的气温条件下大约需要1个小时。
3. 在等待面团发酵的时间里可以处理配菜。先把土豆切小块,煮熟,压成土豆泥。
4. 口蘑切片,平菇手撕成小条,几种蘑菇混合在一起,用油炒5分钟,加盐、生抽、老抽,盛出备用。
5. 当面团发酵至原来的2倍大时,手指沾上

面粉在面团上戳个洞,面团不回缩不塌陷,说明发酵完成。

6. 把面团擀成大饼。面团非常柔软,擀好之后拿起来会变形,建议直接在裁好的烤盘油纸上擀,大小也比较好掌握。

7. 提起油纸放入烤盘,在面饼上铺一层土豆泥,用叉子扎些透气孔,再铺上炒好的蘑菇,撒上黑胡椒粉。

8. 烤箱200摄氏度提前预热,放入烤盘,烤20分钟。

9. 披萨出炉,撒上香椿苗,喜欢吃辣的加点小米椒,颜值立马提升不少。

10. 切一块尝尝,面饼厚实柔软,土豆泥细腻绵密,蘑菇回味无穷,好吃极了。

11. 如果不喜欢厚饼底,或者烤盘太小,可以做成2个薄饼,配不同的菜,一次尝两个口味。注意烤的时间也要相应减少几分钟。

(据《厦门晚报》笨鸟)

曹大伯今年76岁了,和爱人风雨同舟走过了50多年,在外人看来就像神仙眷侣一般。可是,自从曹大伯的老伴儿5年前生病开始,生活就发生了很大的改变。曹大伯原本就因此而心情不好,最近他感觉更糟心了……



曹大伯:

我们从困难时期相互扶持走过来,培养了5个孩子,现在都成家立业了。在我老伴儿没生病之前,我们一直生活得挺幸福的,可她那年脑出血抢救回来以后一切就都变了。老伴儿几乎瘫痪,语言表达能力受限,脑子也稀里糊涂,身体状况一天比一天差。子女们都很好,排班来照顾我们的三餐,也经常打电话问候,但时间长了我感觉自己有点熬不住了。

以前,我爱好书法,老伴儿也喜欢画画,我们有很多共同语言,天天热热闹闹的。自从她病了以后,我找不到人说话,心里很孤单,看她躺在床上我也很难受,怕我不在她心情不好,我就尽量不出门。就这样过了5年,老伴儿的身体越来越差,我心里说不出的担忧,就怕她哪一天走了。最近子女比较忙,来的次数没有以前多,我就更焦虑了,晚上经常失眠,睡眠状态很差,感觉自己快要抑郁了。

国家二级心理咨询师李燕红:

从曹大伯的讲述中能看出他是一个很重情重义的人,其实夫妻经过50多年的相处,对彼此的依赖是最强的。曹大伯家从以前热闹的状态到如今变得冷冷清清,他心里的落差是非常大的,但是对老伴儿的责任感让他一直坚守在家庭中,少了和同龄人的社会交往,无暇坚持自己的兴趣爱好,导致他的内心世界很寂寞。虽说有子女守在身边,但是很多心里话还是没有很好的倾诉对象,曹大伯的孤独、焦虑情绪才会放大。现在曹大伯已经有点失眠了,家人应该重视起来,多陪伴曹大伯,也要鼓励他多出去和同龄人沟通、交流。如果经过这些举动曹大伯的心理状态还是没有改善的话,就要找专业的心理医生帮他纾解心理压力,提高他的生活质量。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

鸡蛋玫瑰的养殖方法



中,才能使叶片保持肥厚的生长状态,缺乏光照会导致植株变得松散。夏季高温环境下,需将其摆放到凉爽的环境中,冬季需转移到室内养护,温度稳定在10℃以上,以免叶片被冻伤。

3、水肥管理

日常养护鸡蛋玫瑰的过程中,还需合理地施加水肥,植株本身的根系较浅,耐涝性较差,需根据土壤的干湿程度调整浇水量,采取“不干不浇,浇则浇透”的方法,等盆土彻底干透后浇水。鸡蛋玫瑰本身对肥料的需求较低,生长旺盛期,每个月需施加一次稀薄的液肥来补充营养。

4、注意事项

鸡蛋玫瑰在生长期容易受到病害的侵袭,因而在日常养护的过程中,需在晴天正午适当地开窗通风,以保证室内外空气的流通。在春夏两季可轮流喷洒多菌灵溶液以及护花神,也可沿着花盆边缘施加呋虫胺,起到预防病害的作用。

(据《湛江晚报》张松)



1、土壤选择

栽培鸡蛋玫瑰的过程中,可选择颗粒较小的泥炭土作为主体,掺入适量陶粒、煤渣、小石子等较大的颗粒,按照1:5的比例混合制作成栽培的基质。注意,由于鸡蛋玫瑰的根须细小,需在花盆底部垫上一层大颗粒石子提高排水性。

2、光温管理

鸡蛋玫瑰是一种喜阳的多肉植物,生长期间对光照的需求较大,可将其摆放到通风向阳的环境