

我的美食
我做主



简单版的猫仔粥

电视剧《狂飙》里张颂文饰演的高启强最喜欢吃的菜式中有一款叫做“粥底火锅”，是把一部分米打成糊和整米一起用砂锅煮成米汤，捞出米粒后成为米汤锅底，再加入海鲜、肉片和蔬菜等涮料。让我想起闽南有一种美食叫做“猫仔粥”，材料和广东的“粥底火锅”相似，做起来简单易学，吃起来味道鲜美，没有粥底火锅那么大的排场，更方便易做。

猫仔粥的来历还有一个传说，据说是因为旧时有个大户人家的孙媳妇在家劳作却只能吃残羹剩饭，丈夫心疼妻子，就养了几只猫，用鱼肉、虾肉煮出美味的粥，谎称是喂猫的“猫仔粥”，偷偷地给爱妻吃。

猫仔粥好吃，重要在于米的处理——要先泡、再沥水、再蒸、再煮。猫仔粥的食材有海鲜、肉片、猪肝和绿叶菜等。我在家里做了简版的海鲜猫仔粥，只用海鲜和蔬菜，美味至极。这菜谱值得收藏。



原料:

鲍鱼、海虾、鱿鱼卷、鱿鱼须、蟹棒、菜心、茼蒿、香葱、香菜、大米、盐、橄榄油。

备料:

1. 大米用水浸泡8小时，放漏筐里沥水2小时。再上锅蒸至刚熟。
2. 海鲜洗净，鲍鱼、鱿鱼卷、海虾仁切成小片，鱿鱼须切小段，蟹棒切小条。
3. 蔬菜洗净切成小段。
4. 香葱切小葱花段，香菜切小段。

做法:

1. 粥锅里放水，水沸后放入蒸好的米，搅拌，煮到米有些软了呈透明状。
2. 按顺序分别放入鲍鱼片、鱿鱼卷片须段、虾仁片，煮沸。
3. 粥里放一小勺橄榄油。
4. 放入切好的菜心和茼蒿、蟹棒。蔬菜煮至翠绿，放一点盐，关火。

TIPS

1. 猫仔粥的食材是用粥汤余熟的，所以海鲜要切较薄的片。
2. 食材还可以加入蛭子、海贝等。
3. 蔬菜里一定要有茼蒿，可以搭配其他绿叶菜，但不要苦菜。

(据《厦门晚报》麦芽儿)

怎么养护海棠花

水；秋季落叶时施有机肥，也配合浇透水一次，花谢后要施磷钾肥。日常可购买一些海棠花专用的肥料，根据说明适当施肥。

海棠花耐干旱，平时浇水不要过多，切忌土壤不要积水，不然过度潮湿会导致烂根，叶子会变黄。浇水要泥土干了再浇，每次浇到水流出为止，是否需要浇水应视天气而定，太寒冷时不要浇水。

盆栽海棠花需要使用疏松、偏碱性的土壤，土壤的pH值不低于7即可，可选用花圃或树根底的土壤再加入1/3的河沙。盆栽海棠花不能种得太深，以便根系能比较好地伸展，其最佳的深度是距离盆底12厘米为宜，修剪应该在早春。海棠花在落叶后至早春萌芽前可以进行一次修剪，把枯弱枝、病虫枝剪除，以保持树冠疏散，通风透光。为促进植株开花旺盛，应该把徒长枝截短，使所留腋芽均可获得较多营养，以减少养分消耗，形成较多的开花结果枝。在生长期，要及时进行摘心，以利其生长。

(据《湛江晚报》严东)



儿女双全是人生一大幸事，可是对于72岁的刘大妈来说，好像成了一种甜蜜的负担。刘大妈在同龄人中显得有些特别，生孩子的时候已经快40岁了，两个孩子的年龄差距也比较大，儿子40岁，女儿30岁，他们老两口并没有常人想象中的重男轻女，一直都是一碗水端平式的育儿理念。可就是这公平，却闹得家里有点不太和谐。



刘大妈:

我和老伴儿的退休工资加起来有15000元左右，因为是老来得女，似乎和女儿的关系要比儿子更亲近一些，女儿年龄小也比较会撒娇，感觉女儿一回来，家里特别热闹。儿子一家本来过得还算不错，自从有了孙子以后，儿子一家的吃喝用度就多了起来，靠他的工资有点不太够，我们就每个月固定贴补儿子一点儿，为了让女儿也心理平衡，她买房子时我们也帮忙添补了一些，算下来给儿女花的钱其实差不多。但是儿媳有点想法，话里话外就是养儿防老，但我们却把钱给了女儿花，儿媳心里不平衡，连带着孙子来我们这边走动也少了，让我们觉得十分别扭。

有时候我也在想，是不是自己真的做错了，应该把钱紧着儿子花，但我们老两口又想了想，孩子都是一样的，不能因为性别不同就区别对待，如果真的把钱都给了儿子，可能女儿嘴上不说，但肯定会很伤心的。现在因为这件事和儿媳有了嫌隙，又怕儿子一家过得不和谐，我们真不知道该怎么办了。

国家二级心理咨询师王向东:

从刘大妈的烦恼中能看得出来，他们老两口的思想还是比较超前的，孩子们在这样的氛围中长大，相信和父母的关系都是很好的。所以面对现在的情况，儿子应该是能理解父母的想法，问题就是在于和儿媳之间的沟通。可以让儿子从换位思考的角度去劝劝妻子，想象一下自己的哥哥如果只想着靠着父母养活，她会怎么办？另外，刘大妈老两口也应该多关心一下儿媳，毕竟女人面对工作、养娃、生活的压力时很容易焦虑，可能她并不是争钱的多少，也是想看看婆家对她的关心有多少。作为父母，尤其刘大妈他们老两口身体健康，也没有什么经济压力，应该从心理方面给予孩子们更多的关注，让家庭氛围更加融洽，其他事情也就迎刃而解了。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)



盆栽海棠花要放置在阳光充足的地方，海棠花喜阳，不耐阴，需经常放置在阳光能照到的地方，在阴凉的地方容易生长不良；在夏季要遮阴，防止灼伤花叶。

海棠花浇水和施肥要结合着进行。在春芽萌动时要施点有机肥，以补充养分，并且要浇一次透