

我的美食
我做主



开胃驱寒的茶树菇酸辣汤

南方人讲究煲汤，北方人爱喝熟得快的汤，比如余丸子汤、番茄蛋花汤，料多一些的有酸辣汤，加主食的汤也是现拌的面疙瘩汤，其中酸辣汤是几乎所有人都喜欢的。大家聚餐时，酸辣汤是最容易达成一致的，几乎适合所有食客的胃。

酸辣汤的食材没有一定之规，可以按自己的喜好配料，原则是汤味要融合，细品又有丰富的滋味。酸辣汤的酸和辣分别来自醋和胡椒粉，这两个味道和番茄、豆腐等自身味道突出的食材在一起就不那么融合。

试了几种配料，最后发现茶树菇和黄花菜的组合最好。天气冷，做一锅开胃暖身的酸辣汤，喝起来吧。



原料：

干茶树菇1把，干黄花菜1把，香菜2棵，大葱小半根，鸡蛋1个，淀粉、酱油、醋、黑胡椒粉、盐。

备料：

1. 茶树菇用水洗一下，泡软，中间换两次水，洗净后剪掉硬根。
2. 黄花菜泡水泡软，洗净，剪掉硬根。
3. 大葱葱白斜切成葱花。
4. 香菜洗净，切成段。

做法：

1. 锅里倒一点油，放入葱花炒香，葱花变透明了以后，放入茶树菇和黄花菜，加一点盐煸炒，加水煮沸。
2. 锅里倒入2勺醋和1勺酱油，水沸后倒入芡汁，搅匀。
3. 鸡蛋轻轻磕开小口，用一根筷子伸进去把鸡蛋搅散，再轻轻溜进煮沸的汤里。不要搅，等鸡蛋凝固。
4. 鸡蛋熟了以后。关火，放入切好的香菜，搅拌。

TIPS

1. 鸡蛋溜进去后，不要搅拌，要等鸡蛋凝固了再搅拌，否则汤会混浊。
2. 酱油和醋要选不含糖的。有糖的会影响汤的酸辣之味。
(据《厦门晚报》麦芽儿)

刘大妈今年77岁了，家里有四个孩子，三个儿子一个女儿。随着年龄越来越大，刘大妈就在想遗产分配的事情，越想越没有主意，刘大妈想听听专家的建议。

说心里话

刘大妈：

我和老伴儿结婚多年，一直比较节省，到现在算是有些家产。现金存款有60多万元，房子有2套。本来遗产分配也没有多复杂，但是孩子们的经济条件相差太多，所以一时之间不知道怎么分才算公平，生怕孩子们因为这个生了嫌隙。

老大老二和小女儿都有一份体面的工作，过得都不错。老三是个儿子，虽然工作不顺心，但还算孝顺，之前我们老两口生病，也是老三经常守在我们身边。但是老大老二人脉比较广，办理住院找医生什么的，都是他们出面的，甚至是后期买一些贵的保健品和医疗器械也都是他们在忙。平时我对老三照顾得多一些，有机会就接济个几千块钱，其他几个孩子也不会说什么。小女儿就是贴心，经常来陪我吃饭、逛街，让我们的晚年生活特别欢乐。

今年我有几个老朋友突发脑溢血去世了，太匆忙一句话都没留下，孩子们因为争遗产关系也弄僵了，所以我想着提前立遗嘱，把这些事都交代清楚，心理上肯定是偏老三一点，然后再尽量公平。

国家二级心理咨询师温彦：

家庭子女较多，老人以立遗嘱的方式安排财产分配是很明智的。针对刘大妈的情况，我建议可以和子女们先商量，理智地来讨论一下。因为刘大妈的几个子女大多事业有成，相信他们也会是比较好沟通的。如果刘大妈有偏心老三的想法，首先可以解释清楚自己这样做的理由，让其他子女知道她的真实想法，获得子女的理解。其次公平分配，在这一点上各家有各家的看法，外人很难说清楚，有的传统观念主张都给儿子分，女儿嫁人了就是外人，但是刘大妈肯定也是想给女儿分，毕竟子女们都很孝顺。所以在这样的情况下，不妨将房产的价值也作一个评估，再结合子女们不同的经济状况看看谁需要的是最多的，再进行分配。在这个过程中有些话一定要说透了，不要藏着掖着，悄悄进行反而子女们都不能了解刘大妈的真实想法，更容易产生矛盾。
(呼和浩特晚报记者王璐整理)

天气热了 狗狗怕热怎么办？



家有萌宠

凉的垫子放在狗窝里，让狗狗在睡觉的时候也会有冰凉的感觉。

妙招3. 适当喂食西瓜

西瓜水分非常多，夏季吃西瓜简直不要太解暑。我们也可以适当给狗狗喂食西瓜，不仅补充维生素，还可以降温解暑。但要注意最好是常温的西瓜，并且控制好量，避免狗狗吃多了导致肠胃出现不适。

妙招4. 给狗狗吹空调

我们觉得热的时候，就会打开空调吹。想给狗狗降温解暑，也可以给它们吹吹空调，特别是对于怕热的狗狗来说，更是感到非常舒适的，但要注意温度，控制在26℃左右较为舒适。另外，不要让狗狗待在空调房太长时间，避免出现空调综合征。

妙招5. 剪短毛发

夏季我们可以适当给狗狗修剪一下毛发，特别是一些长毛的狗狗。但是要注意不是给狗狗剃光毛发，只是稍微剪短一点。如果剃光狗狗毛发更容易被蚊虫叮咬，被晒伤，还可能会导致狗狗出现抑郁的情况。

据《市场星报》



图片来源：IC photo

天气逐渐热起来了，大部分狗狗都十分怕热。今天就教大家一些解暑小妙招，可帮狗狗解暑降温。

妙招1. 给狗狗准备充足的水源

夏季温度比较高，狗狗的需水量会比较大，我们要为狗狗准备充足的水源，并且保持干净新鲜。可设置多个喝水点，让狗狗随时随地喝到水。这也是解暑最基本也是很有效的方法。

妙招2. 窝里垫上冰凉垫

狗狗散热是比较慢的，如果直接睡在狗窝里会很热，感到难受。在夏季，我们就可以购买一些冰