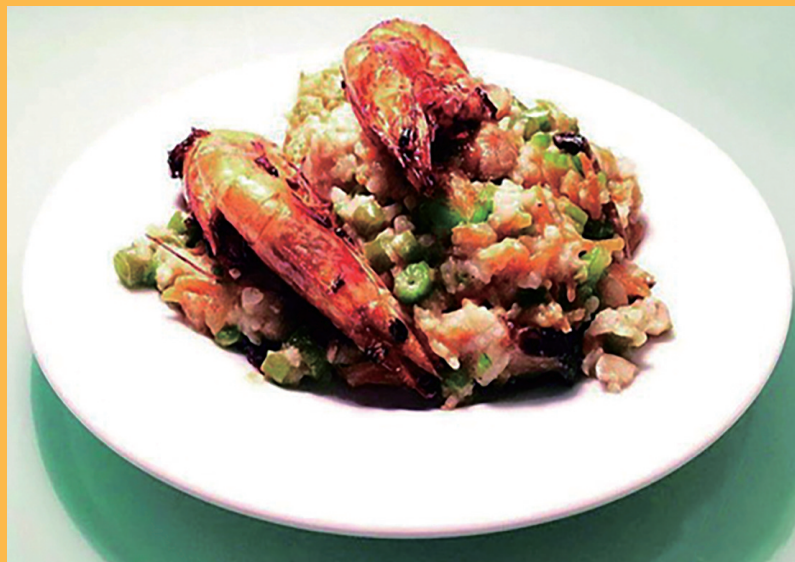


我的美食
我做主

百吃不厌的海虾蘑菇烩饭



烩饭好吃,好吃的重点在于“软”——饭要软,菜要软,烩饭最后吃的是一个糯烂口感,还不能太烂了,烂到没有口感和味道,就可惜了食材。海虾和蘑菇的搭配是烩饭食材里的最佳拍档,海虾的鲜香和蘑菇的隐形香气混合在一起,有一种微妙的平衡,层次分明又浑然一体。

原料:

米饭300克,海虾6只,口蘑7个,鲜香菇3个,胡萝卜1根,青椒半个,豆角8根,姜1小块,盐、黑胡椒碎粒、酱油、辣椒油。

做法:

- 1.蔬菜洗净,胡萝卜切丝,口蘑、香菇切片,豆角切小段,青椒切小丁,姜切碎。
- 2.海虾洗净去虾线、去须。
- 3.平锅倒油,放入一半姜末,再放入海虾,煎至两面熟,淋一些酱油,盛出待用。虾油也盛出。
- 4.平锅洗净倒油,放入口蘑、香菇、豆角,淋一点点水,小火,盖盖焖一会儿。待蘑菇缩水、豆角软了,再放入胡萝卜和青椒,焖一小会儿。
- 5.待胡萝卜软了,揭盖,把菜拨到锅的一边,另一边用余油,放入另一半姜末,稍煎,再和菜混合。

6.放入米饭,淋一点点水。

7.把米饭和蔬菜混合均匀,放盐、黑胡椒碎粒、辣椒油(1至2滴)搅匀。

8.关火。把米饭盛出摆盘,上面放上煎好的海虾。喜欢蕃茄口味的,可以加入蕃茄酱。

TIPS

- 1.烩饭时不要用虾油,这样米饭和虾的味道才有区别,吃的时候才有更丰富的味道。煎好的虾油可以留着拌白饭吃。
- 2.因为虾里有酱油,所以米饭里的盐要少放。
- 3.辣椒油要少放,最好是几乎尝不出来的量最好,否则辣椒油会盖住蔬菜的香气。
- 4.如果吃蕃茄口味的,要把蕃茄酱用油炒一下比较入味。

(据《厦门晚报》麦芽儿)

王大爷今年68岁了,退休生活一直过得挺安逸自在。他的朋友很多,几乎每天都是呼朋引伴去吃饭,到近郊游玩,生活特别充实。今年9月,他唯一的孙子就要上小学了,儿子和儿媳想请他和老伴来呼市帮忙接送孩子,王大爷因为这事儿犯了愁。



王大爷:

我也不是不想去,就是感觉自己自由自在的生活就要结束了。孙子小时候,我们老两口去照顾过几天,本是一腔热血,但是现在带孩子的讲究那么多,尤其儿媳还是个护士,有洁癖,经常是费力不讨好。为了达到他们小两口的标准,我们老两口真是费心费力。记得有一次,因为奶瓶消毒的事情还闹了不愉快,好不容易等到孙子能送幼儿园了,我们才落得清闲。

如今,孙子上一年级了,我不会开车,学校距离家不算近,可能还要骑电动车接送。这也就罢了,最头疼的是给孩子做午饭。我们老两口只会做点家常菜,可儿子和儿媳说得注意蛋白质的摄入,得有肉蛋奶,有时还要炖鱼,想想就很麻烦。我们毕竟年纪大了,就怕照顾不好孩子,最后落个费力不讨好,和儿媳的关系会更加紧张。所以我们老两口特别发愁,不知道该怎么办了。

国家二级心理咨询师王向东:

王大爷面临的问题其实很有代表性,现在因为上学的问题,很多家庭又开启了新的三世同堂的模式。孩子上学后,父母要是两人都上班,万一遇到开会、出差,甚至是堵车,都可能接送不及时。一年级孩子年龄小,没有自我保护能力,没有固定接送的人真的很难。从小两口的角度来说,要是爷爷奶奶愿意帮忙,其实是最好的安排。至于让王大爷心烦的事儿,可以换个思维方式处理,第一种就是王大爷在学校附近租个房子,接送方便,并且可以免去和儿子儿媳住在一个屋檐下的烦恼;第二种就是和儿子儿媳住在一起,但是可以请一个专门负责做饭的阿姨,老两口只负责接送孩子,不负责做饭,这样老人的压力会小一点,也不至于很忙。毕竟对于像王大爷这个年龄的人来说,天天按时做一家人的饭体力也不太够。只要把最困扰王大爷的事情解决了,相信一家人就会相处得很愉快。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

荷兰菊怎么养?



荷兰菊作为一种草本植物,因好看的外表深受广大花友们的喜欢,不过想要养好荷兰菊,不仅考验花友们的耐心,还有一些养花的小技巧,下面就为大家详细介绍一下。

荷兰菊性喜阳光充足和通风的环境,适应性强,喜湿耐旱,对土壤要求不高,肥沃和疏松的沙质土壤最适合荷兰菊生长。荷兰菊在栽种前应施足基肥,生长期需每半个月施一次肥,促使荷兰菊生长旺盛。

荷兰菊浇水要见干见湿,气候干燥时,需及时浇水。荷兰菊是耐修剪的植物,通过摘心和修剪可促使花朵繁密。在夏季,可对荷兰菊进行整形摘心,使其多分枝,多开花,荷兰菊植株过密,易发生白粉病。在栽培荷兰菊时发现病虫害要及时喷施药



剂。荷兰菊一般易感染白粉病和褐斑病,种植时不宜过密,注意控制湿度和通风,一旦发现荷兰菊染病要及时喷施药剂,可用65%托布津可湿性粉剂600倍液喷洒。荷兰菊受蚜虫危害时,用50%敌敌畏乳油1000倍液喷杀。

据《湛江晚报》