

我的美食
我做主



芒果紫薯酿苦瓜



小时候听妈妈说,很多人第一次吃苦瓜时,咬到第一口会吐掉,说它是个难吃的怪物。后来才知道苦就是它的特点,苦的食物能清热,我于是爱上了苦瓜。这道用苦瓜做成的甜点是我的心头爱,生活就是如此,会欣赏苦,才懂得甜。

原料:

苦瓜,紫薯,芒果。

做法:

1. 紫薯连皮切块,蒸熟。
2. 去皮,用手捏或勺子压,变成紫薯泥。
3. 苦瓜切段,去瓢。开水焯一两分钟,过冷水。
4. 芒果洗净不去皮,侧立在菜板上,刀贴着核的两侧分别切下两块,在果肉上划出十字形,手轻轻把果皮往上顶,果肉就站立起来,用刀剔下果肉。

5. 一把紫薯、一把芒果填进苦瓜里。放入冰箱冷冻十来分钟,取出切片。切时手稍用力捏紧苦瓜,可切出漂亮的圆片。
(据《厦门晚报》素悫)



如何种植红掌



因为红掌的花语是大展宏图、热血、热情等意思,所以受到了很多人的喜欢。那么红掌怎样养呢?

1. 红掌喜温暖、潮湿和半阴环境、怕严寒,生长温度为18至28℃,以19至22℃为最合适,高于35℃植株便受害,低于15℃生长迟缓,低于12.8℃出现寒害,叶片坏死。

2. 除冬季外,其他季节应经常浇水,以保持盆土湿润。因红掌花喜欢较高的空气湿度,可把花盆放在盛有卵石和水的浅盆中,并经常在植株及周围地面喷水。

3. 要保持土壤呈酸性,酸碱度为5(PH=5)。

4. 盆栽夏季宜放在北窗附近,其他季节宜放在向阳窗台等处。

5. 红掌要注意保湿。红掌的姿态优美,叶片生于叶柄的斜上方,从侧面观察株型呈茶杯状,花瓣火红,异常鲜艳。

6. 进入冬季后当盆土略微显示干燥,每周分2



至3次向叶片上喷雾,夜间若室温较低,可用塑料薄膜把全株罩上加以保温保湿。另外红掌的根部也是喜湿的,为此在根的四周培养土中放入20%的吸水石或保水青苔,可促使根部正常生长,对全株发育也能取得良好的效果。

7. 换盆时基质要疏松。可用泥炭土、叶糠和珍珠岩按3:2:1的比例配成混合土使用。

(据《湛江晚报》钟贺)

张大妈今年72岁,老伴儿过世后一个人生活了将近20年。去年,她在朋友的介绍下,找到了合适的另一半——75岁的樊大爷。为了让接下来的日子能够更加有保障,她决定要和樊大爷领证结婚,没想到就是这一决定,在家里引起了巨大的反应,这让张大妈很苦恼。



晓说心里话

张大妈:

今年我已经72岁了,从我的角度讲,20多年不找另一半搭伙过日子,再找肯定是很慎重的,所以希望以法律认可的形式来确定关系,而不是同居关系。好在老樊很理解我,我们都想让对方安心在身边待着,领证结婚是最有保障的。不料,他的子女说一起过日子伺候老樊可以,领证就算了,避免以后打麻烦,这样很公平。

我听到这些话很伤心,这些年来,我一个人抚养女儿长大,她如今远在广州,日子过得不错,明确说我的房产她也不要,只要我幸福怎么都可以。反而是老樊的家人,觉得我好像对他有所图,实际上我们俩的退休工资差不多,甚至我还要比他略高一点。我坚持领证就是怕将来万一生病,双方也能做到不离不弃。我们都这么大年龄了,同居让我去伺候他这种生活我肯定不干,但是怎么说服老樊的子女呢?我们也没有找到好的方法……

国家二级心理咨询师刘阳:

老年人婚恋有很多的不确定性,来自前夫、前妻、子女的情感羁绊、财产分配,都是影响老年人领证结婚的主要因素。而不领证呢,老年人会有一种搭伙过日子的心态,万一对方生病,很容易放弃共同过日子的想法。为了让未来生活更加安定一些,张大妈坚持领证的想法是无可厚非的。尤其张大妈个人的经济条件还可以,樊大爷的子女担心张大妈另有所图其实有点多余。同时,老人的年龄已经大了,孝顺不光是体现在物质上,更应该包括精神上的理解和陪伴。子女的陪伴和老伴儿的日夜相处是不同的,所以樊大爷的子女应该理解老人的想法,提前将财产分配的方案商定出一个结果,规避因为财产分配可能产生的纠纷,支持老人领证,也会让家庭更和睦。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)