

油焖笋和豌豆



我的美食
我做主



看着笋,想了半天,觉得还是油焖好了,也不放肉了,配点青豌豆,吃个青青之气。

原料:

笋3至4根,青豌豆50颗左右,姜1小块,植物油、生抽、盐。

备料:

1. 笋去皮。用水冲洗一下,用刀在笋身上破一刀,就可以轻松地剥去笋皮。
2. 只取笋的上半段切成小条。
3. 锅中放水烧开,放入笋条焯5分钟,捞出沥水。
4. 青豌豆焯水,去掉浮皮,撇去浮沫。
5. 姜去皮,切碎。

做法:

1. 锅中放油,调至中火,放入笋条,煸炒1至2分钟,加一点儿水,盖盖焖,水干后盛出备用。
2. 放入青豌豆,利用锅中余油,炒到豆子有些缩紧,盛出备用。
3. 锅里倒少许油,加入生抽、盐,调至小火,搅匀后放入炒好的笋翻炒均匀,再加入炒好的青豌豆和切好的姜碎。
4. 炒匀后盛出装盘,再撒上少许姜碎(几粒就够)就可以吃了,一定要配米饭。青青之气,香甜下饭。

(据《厦门晚报》笨鸟)

今年72岁的李大姐热爱文艺,退休了也一直闲不住,和伙伴们组成了合唱队、器乐队,还策划了好几场主题演出,看上去她的生活非常丰富多彩。就是这么一个热衷于社交活动的人,最近也开心不起来了。



话说心里话

李大姐:

年轻时我就特别喜欢参加文艺活动,当时忙于照顾家庭,没有时间培养自己的兴趣爱好,所以就把这份喜爱埋藏在了心里。现在我退休了,儿子也成家立业了,终于有时间能实现自己的喜好了,我心里特别高兴。没想到,我的好日子没过几年,儿子儿媳找我商量想要生二胎。我也明白年轻人压力大,可能是需要一些经济支持。可是我一辈子过得太辛苦了,老伴儿去世得早,我一个人拉扯儿子长大,还帮他买了房,这么多年一直过得紧巴巴的。我的退休工资只有3500元,除去家用,再置办一些演出服、音响,和朋友们聚个会之类的也就剩不下多少了。这次他们找我商量,我明确说自己经济上帮不上忙,年纪大了体力不够没法帮忙带孩子,实在是能力和精力都有限。儿子听了没说什么,儿媳却不高兴了,因为这事儿在我面前别别扭扭的,让我的心情很烦躁。我想不通,我已经辛苦了这么多年,想为自己活几年,有错吗?

国家二级心理咨询师王向东:

人们常说“老有所乐”,李大姐其实是很幸福的,她找到了自己老年生活的快乐所在,组织文艺演出、和朋友社交,都是她非常乐在其中的事情。作为子女来讲,对老人热爱生活、有自己同龄伙伴这件事应该给予肯定和支持,否则在子女为自己的小家庭倾注心力的时候,老人如果没有自己的爱好和交际圈是会很孤独的。

李大姐现在遇到的困境可以从两个角度来解决:一方面,李大姐年纪越来越大,有些文艺活动、集体活动因为体力的原因也要有选择性地参加,这样就会减少一些不必要的开支,也许能适当贴补一下儿子的生活,李大姐要向儿子透露这一点,让儿子感受到母亲对他的爱和支持;另一方面,也要告诉儿子儿媳,自己年纪大了,以目前的情况确实无法为他们提供经济援助,二胎的养育成本并不低,将来照顾孩子的重任还是会落在小两口的肩上,要有充分的心理准备才能要二胎,否则二胎的到来会让小两口产生矛盾。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

盆景修剪方法



现在越来越多的人喜欢养盆景,但很多人对于修剪盆景却一筹莫展,下面就介绍一下修剪盆景的方法。

第一,要摘心。为抑制树木盆景的生长,促使侧枝发育平展,可摘去其枝梢嫩头。

第二,要摘芽。树木盆景在其干基或干上生长出许多不定芽时,应随时摘芽,以免萌生叉枝,影响树形美观。

第三,要摘叶。观叶树木盆景,其观赏期往往是新叶萌发期,如槭树、石榴等新叶为红色,通过摘叶处理,可使树木一年数次发新叶,鲜艳悦目,提高观赏效果。

第四,要修枝。树木盆景常常生长出许多新枝条,为保持其造型美观,须经常注意修枝,修枝方式应根据树形来决定。一般有碍美观的枯枝、平行枝、交叉枝等,均应及时剪去。

第五,要修根。翻盆时结合修根,根系太密太

长的应予修剪,可根据以下情况来考虑:树木新根发育不良,根系未密布土块底面,则翻盆可仍用原盆,不需修剪根系;根系发达的树种,须根密布土块底面,则应换稍大的盆,疏剪密集的根系,去掉老根,保留少数新根进行翻盆。

据《湛江晚报》

