

我的美食
我做主

山药莓果冰淇淋

自制冰淇淋,我不习惯用冰淇淋粉和很多糖,但喜欢用食材做出冰淇淋的口感和味道。操作简单,随做随吃。

这个冰淇淋的做法来自于食材的诱惑。我曾为了做牛油果沙拉,特地去买了奶油奶酪,味道超好,口感细腻。于是就琢磨这个奶酪还能做些什么。突然想起用这个奶酪做个冰淇淋应该味道会很好,就赶快去超市买了山药和香蕉做起来。

做好的冰淇淋,放在冰箱里冷藏一小会儿,取出来吃,味道爽口,口感绵密。赶快把做法记下来——夏天,这是一款不能错过的冰淇淋。

原料:

铁棍山药小半根,香蕉半根,奶油奶酪20g,脱脂牛奶适量,冻莓果适量。

做法:

- 1.铁棍山药洗净切段上锅蒸熟,蒸至软糯(大火开锅后约20分钟),放冰箱冷藏,晾凉去皮。
- 2.香蕉去皮掰小段。
- 3.冻莓果用料理机打成小颗粒。
- 4.把剥好的山药、香蕉放进料理机,加一点脱脂牛奶,打成糊状。
- 5.加入奶油奶酪,搅打均匀。
- 6.倒出盛进容器,把莓果碎码在上面,山药冰淇淋就做好了。
- 7.剩下的食材加牛奶用料理机打成奶昔,一样好喝。

TIPS

- 1.因为有奶油奶酪,所以牛奶要用脱脂的,否则口感会太厚。
- 2.超市里有卖冻莓果,方便又好吃。
- 3.不喜欢超市冻果的可以直接用鲜果自己冻,冻过的果碎可以调节口感。
- 4.要选酸甜口味的果子,不要选太甜的。

(据《厦门晚报》笨鸟)

贺大爷今年80岁了,自从老伴儿去世之后一直郁郁寡欢,心情不怎么好。儿女们虽然很孝顺,但是为了不给予女添麻烦,他选择到敬老院生活。如今,在敬老院已经有一年的时间了,贺大爷一直很难适应,有一肚子话想说。

说说心里话

贺大爷:

当初没来敬老院的时候,我想得很简单,就是到一个管吃管住的地方住就行。可是这里形形色色的人都有,能聊得来的人却特别少,我又有耳背,和人交往也比较困难,所以很寂寞,觉得就好像生活在一个笼子里。我和儿女们提过,但是他们不是在忙着带孙子、外孙子,就是还在工作,日日夜夜照顾我也不现实。我也知道他们很为难,但是住在敬老院的日子真的很难适应,我感觉自己都快患上抑郁了。儿女们都不理解,认为我既有退休金又有专人伺候,有什么不满足的,哪能那么容易就抑郁了。实际上,自从老伴儿去世以后,我就觉得活着没多大意义,已经动过两次轻生的念头了,也不知道这样的日子自己还能坚持多久……

国家二级心理咨询师王向东:

老年人抑郁也是近年来比较常见的一个现象,并不是年轻人想的那样,他们不愁吃不愁穿就不会抑郁,反而他们会因为生活环境的变化、老伴儿的离世,甚至是子女们不结婚等事烦心,长期下去就容易想不开。针对贺大爷这个情况,首先,子女们应该多和老人沟通,说清楚无法贴身照顾他的原因并征得老人的理解;其次,即便送到敬老院也要经常视频聊天、探望,让老人真正感受到家人的关爱,尤其是让老人比较疼爱的孙子、外孙子多去探望,小孩子的天真无邪会更治愈,不要觉得送到敬老院有人照顾就万事大吉了;最后,老人如果真的出现抑郁情况,那就需要专业的医生干预,不能放任不管,这个时候更需要子女们团结一心,帮老人度过这个特殊时期。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

怎样种植鹤望兰

鹤望兰的外观非常好看,有很高的观赏价值,非常适合家庭种植,那么在种植鹤望兰的时候,该注意哪些方面呢?下面就为大家详细介绍。

浇水:

鹤望兰浇水多少要随季节变化、植株生长状况和土壤实际干湿程度而定。一般来说,浇水要见干见湿,夏季浇水要充足,春、夏季节还要经常向叶面上喷水并向花盆周围地面上洒水,以提高空气湿度,创造凉爽环境,有利于鹤望兰的生长发育。深秋以后要减少浇水,冬季要控制浇水,以保持盆土偏干些为好。

光照:鹤望兰在冬、春、秋季都要给予充足的光照,夏季需要注意遮阴,可放室内通风良好又具有明亮的散射光处养护。

温度:鹤望兰喜温畏寒,生长适温3至10月为18至24℃,10月至翌年3月为13至18℃,冬季不可低于8℃。我国南方可露地栽培,长江流域以北地区在温室栽培。花芽适温为23至25℃,花芽分化期应使温度稳定和缓慢上升。

土壤和换盆:鹤望兰具有粗大的肉质根,在准备培养土时要选择肥沃、透气性好的土壤,可用腐叶土或泥炭土5份、园土3份、腐熟厩肥土1份、粗



沙1份混匀配制。鹤望兰根系发达且生长较快,故需及时换盆。一般幼苗期宜每年换1次盆。开花后的成株,可每隔1年换1次盆。鹤望兰成株换盆时宜选用空间大,有利于鹤望兰根系向四周发育的筒子盆。

肥料:鹤望兰较喜肥,需要供应充分的肥料。在鹤望兰生长发育期间,宜每2周施1次稀薄饼肥水,在形成花茎至盛花期可在肥液中加入0.5%的过磷酸钙,这样会使花开得更艳丽。鹤望兰花谢后应及时剪去残花梗,以减少养分消耗。10月中旬以后停止施肥。

(据《湛江晚报》何涛)