

我的美食
我做主



七彩凉拌鹰嘴豆



鹰嘴豆通常做各种豆泥吃,但它代替花生米做凉拌菜味道也是不错的。刚好家里有日本拌饭细料、梅子、海苔碎,一起拌个小凉菜,色味俱佳。

原料:

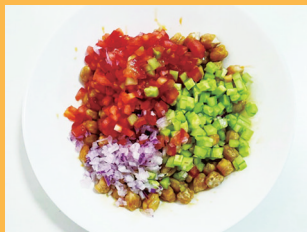
鹰嘴豆约80粒,香菜3根,黄瓜半根,西红柿半个,紫洋葱大的1/4个(或小的1个),香油、麻椒油、辣椒油、盐、日本拌饭细料2小袋(用海苔片、熟芝麻、一点酸梅干切碎也可以)。

做法:

1. 鹰嘴豆淘洗后,泡4小时。上锅蒸熟(开锅后约20分钟),放凉。
2. 黄瓜、西红柿、紫洋葱,切小碎丁。香菜洗净。
3. 取一个碗或盘子拌料:把鹰嘴豆放入碗中,加盐、香油、麻椒油、辣椒油,搅拌均匀。然后,加入西红柿、黄瓜、洋葱碎,拌匀。
4. 把拌好的料倒入碗中,上面撒上拌饭细料,再把香菜切碎摆在上面,就做成了。

TIPS

1. 鹰嘴豆泡和蒸的时间要长些,口感才会好,要不然会硬。
 2. 不吃香菜的可以用芹菜叶子或薄荷叶。
- (据《厦门晚报》麦芽儿)



金鱼可以喂什么

花鸟鱼虫



金鱼品种多,而且有些价格低廉,所以很多人会买来养,同时会购买一些鱼粮用来喂养。其实可供金鱼食用的食物有很多,想要养好并不难。

金鱼爱吃的东西很多。动物性的有:浮游蚤类、水蚯蚓、孑孓、熟蛋黄、蚯蚓、大小合适的虫子等;植物性的有:黄藻、硅藻、绿藻、芜萍、小浮萍、水草、麸皮、豆饼、面条、米饭、面包等;另外,还有各种各样的干食——红虫干和人工饲料可供选择。金鱼不太挑食,同一种食物吃上一辈子也没问题。

活食固然营养丰富,适口性也最好,但是它们通常生长在肮脏的池塘、水沟和水坑里,从这些天然水体中捕捞来的,会携带大量的细菌和寄生虫,一般的



清洗又不易清除干净。金鱼长期以这种食物为食,免不了要生病。较常见的是白点病、烂鳃病和三代虫病,恰恰是最难治愈的三种。如果发现及时,治疗得当,也能治好。可是病原体是随着每次的投食进入鱼缸的,过不了多久金鱼还会生同样的病。

(据《湛江晚报》木子)

刘大妈最近和儿子儿媳的关系有点紧张,原因是刘大妈建议小两口趁着年轻再要个二胎。每次一谈起这个话题,儿子光笑不说话,儿媳则是转移话题。刘大妈就想不明白,明明是她和老伴儿出钱又出力,小两口有啥不愿意的。



刘大妈:

我和老伴儿年轻的时候为了响应计划生育政策,只生了一个孩子。前几年,我们老两口同时生病住院,儿子一个人忙里忙外,虽说有侄子和外甥帮忙,但终归不如用自己儿子省心。可看着儿子一个人跑前跑后,觉得他太辛苦了。

如今好不容易有了二胎、三胎的政策,孙子今年也要上小学了,我觉得正是他们要二胎的好时机。我们两家住得不远,我和老伴儿才刚刚60多岁,身体健康,体力也还行,每月的退休金也能贴补他们。我已经把话说得很明白了,只要小两口愿意生,我们就愿意帮忙带,我们做老人的不怕辛苦。但是他们两口子不为所动,总说压力大、养娃成本高,不想再受罪了。他们不知道,等他们老了,孩子多了能相互作伴,有点啥事还能互相商量,也可以分担照顾老人的压力,为什么就不生呢?

国家二级心理咨询师严路雨:

从刘大妈的角度来讲,她的想法没有任何问题。但是年轻人的工作压力特别大,现在的教育理念是父母要给予孩子高质量的陪伴,整个育儿过程中,孩子上兴趣班的接送、学习习惯的培养、人际交往的引导都需要父母的参与。所以,年轻人现在考虑的可能不单单是幼儿时期的抚养,而是孩子成长过程中遇到的各种实际困难,如工作和生活如何平衡、两个孩子如何一碗水端平等一系列问题。

此外,刘大妈也说她和老伴儿之前病过一次,可能儿子儿媳也担心万一生了二胎,如果父母生病需要人照顾,到时候他们上有老下有幼岂不是更加艰难。所以对于这件事情,刘大妈应该放平心态,不必考虑儿子以后养老的问题,只需要照顾好自己的身体,健康平安让儿子放心。年轻一代的想法老人左右不了,他们对于幸福的理解可能也和刘大妈不同,所以既然无法说服他们,刘大妈就不要过多掺和,愿意生二胎就帮着带一带,不愿意生就安享晚年,自己也省得受累。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)