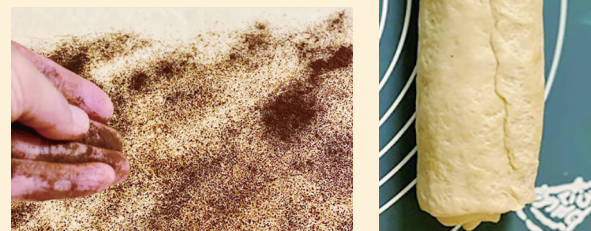
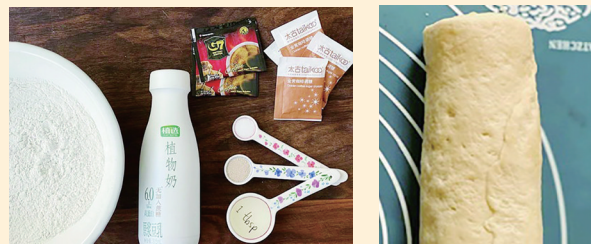


我的美食  
我做主

## 咖啡黄糖面包卷



自从家里有了胶囊咖啡机,以前为减肥买的速溶黑咖啡就再也喝不下去了。真是不甘心就这么浪费掉了,就琢磨着怎么把黑咖啡利用起来。有一天突然来了灵感,用它做了咖啡味的面包卷,结果和预期得一样好。那段时间我吃上了瘾,几乎天天吃,出去玩也要带上几个,一口咬下去有浓浓的咖啡香。

## 原料:

面包粉250克,低筋粉25克,植物奶(豆浆)200克,油15克,盐2克,干酵母3克,速溶咖啡粉2包,黄糖4包(20克)。

## 做法:

1. 将面粉、盐、干酵母放入大碗里混合抓匀,倒入植物奶和油,揉成柔软光滑的面团,盖上保鲜膜,室温下静置等待发酵。当面团发酵至两倍大,用手指在面团上戳个洞,面团不回弹、不塌陷,说明发酵完成。
  2. 将面团轻揉几下排出空气,擀成长方形面饼,均匀地撒上速溶咖啡粉。这里要特别注意,咖啡粉由于速溶的特性,落在面饼上会马上和面团融合在一起,撒咖啡粉时要用手指一点一点捻着撒。
  3. 再撒上适量黄糖粒。
  4. 把面饼卷起来,接口处稍用力捏紧,否则烤的时候容易崩开。
  5. 用一把锋利的刀将面卷切成2厘米厚的小面卷,码在烤盘里。
  6. 烤盘放入预热好的烤箱,上下火180摄氏度烤15分钟。
  7. 这是一款很有嚼劲的小面包,咖啡味浓郁。如果觉得太干可以蘸着热水吃,也可以先把面包卷整条烤熟再切片,口感更柔软。
- (据《厦门晚报》笨鸟)

李大爷今年终于决定把手头的工作都放下,安心地开启退休生活。于是计划拿出积蓄买一辆房车,带着老伴儿自驾游。谁知把这个计划一说,家里人反对的占大多数,李大爷没想到自驾游也能遇到这么多阻碍,心里有点儿烦恼。



## 李大爷:

退休之前我在工厂上班,所以退休金也不是太多。目前两个儿子都已经成家,有了自己的房子,生活还算过得去。年轻时为了给两个儿子买房娶媳妇,工作特别拼命,一直到67岁才退休。如今,儿子们都已成家立业,孙子们也已经正常入学,不再需要我们帮忙,所以我想着和老伴儿好好过一过老年生活。

经过前期的了解,买一辆房车能解决食宿的问题,对于我们来说实际是很划算的。我想着花10万元买辆二手房车,也不用孩子们补贴我们,一路的开销我们两人的退休金足够了。可是一说完这个计划,孩子们就觉得不安全,不想让我们走。再一问,就说是担心我们把钱都花在旅行上,万一之后生病拿不出钱来。因为身边有很多老朋友得了大病或急病,自己想做的事情再也没机会做,家属都很遗憾,所以我们才决定把钱花在自己最想做的事情上。前半生为了孩子们真的是太辛苦了,想自私一点,为自己活几年。

## 国家二级心理咨询师姜岩:

近几年,露营、自驾、旅行都是很流行的生活方式,不仅年轻人有享受生活的想法,很多老年人也会想着丰富自己的老年生活,看看祖国的山山水水。从李大爷的讲述来看,他们老两口是普通的工薪家庭,为了给两个儿子买房娶妻,过的是很节俭的生活,作出买房车的决定肯定是经过深思熟虑的。从孩子们的角度来讲,担心父母的安危健康肯定是真心的,但就像李大爷说的,他的老年生活除了考虑健康之外,也要考虑生活质量,好不容易把儿子、孙子都安顿好了,就想按照自己的意愿生活。

因此,我建议如果可能的话,不妨先为两位老人租一辆房车,孩子们陪着他们来一趟短途的自驾游,体验一次房车的生活。这样既能增进感情,还能让李大爷老两口试一试房车生活到底适不适合他们。经过租车的体验,相信老两口对于驾驶房车、使用房车设备,还有路上的开销都会有更清楚的了解,到时候再决定是否要花钱买房车自驾游,这样的话也会减少和孩子们之间的矛盾。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

## 桔梗花怎么养



说起桔梗花想必大家都不会陌生吧,紫色的桔梗花,让人一看就想要养,那么种植桔梗花需要注意哪些事项呢?下面详细介绍一下。

## 盆土的选择

桔梗适宜生长在酸性土壤中,盆栽的土壤可以选择沙壤土4份、腐叶土4份、园土2份,可以适当地加一点豆饼粉作为基肥,花会生长得更好。

## 播种时间

桔梗对气候要求比较低,忍得了热,耐得了寒,南方在4至9月播种,北方地区可以适当晚一点。根据种植经验,4月播种较好,因为幼苗较大,更有利于过冬。播种后盖上1厘米左右的土壤,温度控制在15至20℃之间,15至20天就能出苗。

## 控制水肥

水肥对植物的生长格外重要,水肥控制不好,容易导致植株徒长,降低观赏价值。当小苗长到10厘米左右应该适当控水。春秋季节一般3至4天浇一次水,夏季每天傍晚5点左右浇一次水,冬天不浇水。

桔梗施肥的关键点在开花前后,开花前施1至2次过磷酸钙,保证花色艳丽。开花后适当遮阴,以延长花期。花谢后及时将花茎剪掉,并施加一次豆饼液肥,促进根部生长。

## 除草松土

桔梗为草本植物,同类相惜,周围会长许多杂草,要及时将这些杂草除掉,以免与桔梗抢夺养分。在小苗长到4片叶子时,要及时去掉弱苗,及时松土,保证土壤中的养分充足。

(据《湛江晚报》王玲)

