

我的美食
我做主



金沙小花菇

第一次吃到小花菇时,被它圆嘟嘟、肉乎乎的样子迷住了。不料吃完后口渴得很厉害,感觉餐馆用的调料好重。明明是很好的天然食材,为什么加入了那么多调料?

回到家,我自己学做了这道金沙小花菇,很成功。鹰嘴豆泥增加了沙沙的质感和金色的外衣。

原料:

小花菇,鹰嘴豆,盐。

做法:

1. 鹰嘴豆用水泡半日,换水煮熟。高压锅煮半小时左右。
2. 将鹰嘴豆捞出,沥干水,压制成泥。
3. 小花菇用水浸泡开,去除根部杂质,洗净。将泡菇的水(底部杂质不要)和菇放入锅中,水少可适量添加,没过菇即可。加少许盐,煮软。高压锅煮约六七分钟。
4. 开锅后,如还有汤汁,继续煮干收汁。找一较平的盘子,将菇捞起铺于盘中。
5. 将豆泥铺在菇上,放入开水锅里蒸数分钟。
6. 取出,趁热尝味。

(据《厦门晚报》素悛)



老年人的婚恋并不比年轻人走进婚姻简单,要考虑经济、子女等多方面的因素。74岁的张大爷最近就遇到了烦心事,孩子们帮他报名参加一档网络上的老年人相亲节目,想让他找到携手余生的另一半,可张大爷压根儿就不想找,觉得一个人过挺好。



张大爷:

老伴儿去世20多年了,我一直没有再找。如今孩子们都已成家立业,我也没有什么负担了。近几年,孩子们要照顾孙子、外孙,来和我聊天、照顾我的时间明显减少了,家里冷清了许多。尤其我的几个老朋友都是突发疾病晕倒、摔倒去世的,孩子们就担心有点突发事件我身边没人可怎么办。

于是,孩子们给我报名了一档老年人相亲节目,想着有节目组把关,找来的人更靠谱一些。听到我不愿意去,以为是我不好意思,其实根本不是。我现在退休工资一个月有5000多元,一个人想怎么花就怎么花,还能给孙子、外孙攒点钱,要是找个人一起生活,经济上就没有现在自由。再说,我也担心找来的人对孩子们不好,所以我就打算这辈子一个人过,挺好的。可孩子们非要让我去相亲,我拒绝了好几次,他们还是鼓励我试试,我也很难办。

国家二级心理咨询师严清:

听完张大爷的想法,我特别感动,他和孩子们之间互相为对方考虑,这样的家庭氛围特别好,特别难得。孩子们让张大爷找另一半,其实是想多一个人照顾他,这个想法并没有错,只不过听完张大爷的分析,觉得也很有道理。我觉得如果张大爷真心不想找,就不要帮他相亲了,浪费时间和精力。

其次,能够看出来,是因为孩子们暂时要照顾自己的孩子,以致于对张大爷的照顾没有以前周到了,所以才会想着让张大爷相亲。其实要解决这个问题并不难,孩子们最好尽可能地多陪伴老人,如果做不到每天有人去陪一会儿,可以在家里安装摄像头,加强和老人的交流,让张大爷没有那么孤单,也可以随时监控张大爷的状态,减少发生意外的概率。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

紫罗兰的养护方法

紫罗兰又称为草桂花、四桃克、草紫罗兰,属于十字花科、二年生或多年生草本植物,原产于地中海地区。现在在国内广泛栽培。下面,了解一下怎么养护紫罗兰。

上盆:紫罗兰为直根性植物,不耐移植,宜直播。若要移栽幼苗,宜早且需多带宿土,尽量不伤根系。盆栽紫罗兰宜选用与植株大小相应的花盆。盆栽紫罗兰的土壤要疏松、肥沃、排水良好、中性和微酸性的培养土。

浇水:紫罗兰生长期间应充足浇水,保持盆土湿润。过于干燥时,紫罗兰茎叶会变小而硬化,且生长不整齐,开花期推迟。冬季和早春,气温低,浇水不宜过勤,要在盆土干了后再浇水。紫罗兰浇水时应防止沾湿叶片,否则叶片会起斑腐烂。

施肥:紫罗兰在生长季节时,每隔2周施1次稀薄腐熟的饼肥水或液肥,但要注意氮肥不宜过量。紫罗兰出现花蕾后施1至2次0.5%的过磷酸钙,使花色鲜艳。

温度:紫罗兰生长的最适宜温度为10℃至20℃。在夏天,温度不能超过30℃,故要采取遮荫、降温、增湿措施。紫罗兰不能受强光直射,但也不能长期摆放在阴暗的地方,否则会导致紫罗兰开花

少,花色淡,甚至不开花的状况。家庭养花可放在有散射光、通风处。冬天温度不能低于10℃。

光照:紫罗兰喜欢充足的阳光,每天接受3至4小时的阳光照射,可使花朵更加艳丽、花期更长。紫罗兰为长日照花卉,若每日延长4至5小时的光照时间,可提前开花。但盛夏时需适当给紫罗兰遮荫,以防灼伤叶片。

病虫害防治:紫罗兰易发生根腐病、冠腐病、粉霉病、蚜虫、螨、蓟马、线虫等危害,应注意通风与栽培基质使用前的消毒,当发现上述病虫害时,应及时喷洒有关药剂防治。

据《湛江晚报》

