



## 炫彩凉糕

夏日炎炎，现在吃凉糕正当。我忽然想起厨房里还存着去年未用完的龟苓膏粉，将它与手头能找到的几样食材搭配制成凉糕，一口咬下去，真是软糯香甜、清爽可口。

### 原料：

龟苓膏粉，白木耳，枸杞，牛奶，糖（可换成蜂蜜、糖果溶液或其他甜汤）。

### 做法：

1. 将洗净的白木耳泡发，滤水后与洗净的枸杞加少量水煮熟，倒入适量即食牛奶，加糖备用。

2. 龟苓膏粉加凉水调匀放入锅中（粉与水的比例为1:2），再添加约7倍的水，边加热边搅拌，直至沸腾，关火。

3. 将锅移至凉处，静置。待锅中液体凝固后，用小刀在锅内划格子，铲出凉糕装碗。

4. 将白木耳等配料倒进凉糕中，拌匀即可。

（据《厦门晚报》王闽九）



前两天满阿姨和儿子大吵了一架，差点闹到离家出走。吵架的起因就是购买饮水机，满阿姨觉得特别委屈，认为自己连花点儿钱的权利都没有，直到现在还在和儿子冷战。在同个屋檐下不说话，气氛特别尴尬。



### 满阿姨：

我和姐妹们一起参加了一个活动，当时有一款饮水机搞促销，价格是3000多元，我觉得挺合适的，毕竟我一个月退休工资就4000多元，就算买了也没有什么压力。而且孙子年纪小，吃喝都很讲究，买个饮水机也方便。

没成想我把这件事告诉儿子后，说什么也不同意，甚至还说出“你爱给谁买给谁买，我家反正不要”这种狠话。我当时气得浑身发抖，一方面觉得儿子这样说话让我没面子，另一方面觉得好心当成驴肝肺，我都是为了他们一家考虑，他说这样的话太让我伤心了。老伴儿去世后，我就和儿子一家生活在一起，我的房子出租后的租金也在贴补他们的生活，孙子小的时候我还负责接送，他这么说话真是太没有良心了。

虽然儿子过后也很后悔，说是因为担心我上当受骗，所以才一时情急说了那些话，还向我道了歉，但我仍旧不愿意和儿子说话，心里面满满的怨气。

### 国家二级心理咨询师闫新：

满阿姨和儿子的冲突，其实也很有代表性。老年人缺乏交流、关爱，保健品推销人员经常嘘寒问暖，容易得到老年人的信任，从而就愿意购买他们销售的产品。确实，从满阿姨的角度来讲，花自己的钱买东西并没有错，而满阿姨的儿子也是怕老人上当受骗，语气急了一些，双方没有不可调和的矛盾。

建议在以后的相处中，满阿姨的儿子应该主动关心老人，多一点儿时间和老人沟通交流，给她普及一些营养、健康方面的知识，让老人在面对一些有关营养、健康的营销时能有自己的判断。重要的是，要多用温柔平和的语气与老人沟通，毕竟他们年龄大了，住在儿子家本就不如在自己家自在，顾虑比较多，话说重了老人容易瞎想，更不利于家庭的和睦。

（呼和浩特晚报记者 王璐 整理）

## 哪些植物适合水培



与传统的栽培方法不同，水培植物方便简单。现在喜欢水培植物的人越来越多，那么哪些植物适合水培呢？下面我们按照科属简要地介绍一下。

**天南星科植物。**主要有龟背竹、绿巨人、广东万年青系列、丛生春羽、绿宝石、绿萝、黛粉叶、金皇后、银皇后、星点万年青、迷你龟背竹、黑美人、绿地黄、红宝石、琴叶喜林芋、银包芋、和喜芋、海芋、火鹤红掌、马蹄莲等。

**鸭趾草科植物。**这类花卉适应性极强，具有天生水栽的本能。几乎所有的鸭趾草科花卉都能够适应水栽条件，如紫叶鸭趾草、紫背万年青、吊竹梅等。

**百合科。**绝大多数百合科花卉都能够适应水栽的条件，如芦荟、十二卷、吊兰类、株焦类、龙血树、千年木、虎尾兰、龙舌兰、金边富贵竹、海葱、银边万年青、吉祥草等。但是百合科的酒瓶兰不易水栽。

**景天科植物。**比较适应水栽的有莲花掌、芙蓉

掌、银波锦、宝石花、落地生根等。

**其他植物。**如桃叶珊瑚、菜叶草、兰松、竹节海棠、牛耳海棠、君子兰、兜兰、银叶菊、仙人笔、蟹爪兰、三角柱嫁接球、龙神木、彩云阁、金钱豹、爬山虎、常春藤、肾蕨、鸟巢蕨、棕竹等。（据《湛江晚报》钟令）

