

我的美食  
我做主



## 炫彩凉糕

夏日炎炎,现在吃凉糕正当时。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:

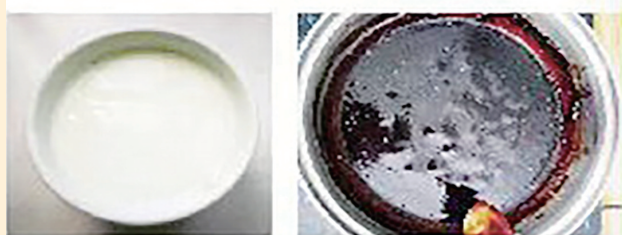
1.将洗净的白木耳泡发,滤水后与洗净的枸杞加少量水煮熟,倒入适量即食牛奶,加糖备用。

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,他说什么也不同意,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、绿地亚、红宝石、琴叶喜林芋、银包芋、和裹芋、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)

