

我的美食我做主



浇汁拌豆腐

从超市买回一盒内脂豆腐,看着它颤颤巍巍嫩白的样子,便想着做个浇汁拌豆腐。打开冰箱找了几味配料,做好了之后一尝,真是出乎意料的好吃——味道丰富、口感顺滑。以至于家人转眼间把一整盘都吃光了,还在一直回味。



原料:

内脂豆腐1块,线椒1根,小米椒1根,洋葱(葱绿)1根,大蒜3瓣,茼蒿3颗,香菜4根,酱油,米醋,橄榄油。

做法:

1. 一半茼蒿切小段,另一半留整根叶子备用。其他食材洗净切小段,约4毫米。
2. 用勺子把豆腐挖成不规则的块儿,摆盘子里。
3. 平锅倒入橄榄油,调至小火,放入葱碎、蒜碎、茼蒿碎、香菜碎,炒出香气。放入小米椒和线椒翻炒。倒2勺酱油、1勺醋,关火。
4. 把料汁淋在豆腐上,在上面摆上茼蒿叶即可。

(据《厦门晚报》麦芽儿)



暑假到了,老人们也担起了带娃的重任。这不,张大爷的3个孙子和1个外孙女都从市区回到了村里,每天好几个孩子在一起,家里特别热闹。不知不觉,孩子们已经在家里2周了,张大爷也渐渐有了烦恼……



唠唠心里话

张大爷:

孩子多了确实热闹,每天家里都欢声笑语的,但是孩子们聚在一起免不了打打闹闹,管得多了就告状,说爷爷偏心,疼这个不疼那个,一个个小嘴叭叭地说个不停,既可爱又令人心烦。不管的话,孩子凑在一起玩闹起来没分寸,实在是看不下去。

除了行为习惯方面,在饮食方面我对孩子的要求也比较严格,不想让他们吃雪糕、喝冷饮。但是在对待孩子们玩耍的问题上,我想的是现在的孩子没有见过乡村生活,让他们到田间地头抓虫子、看庄稼,可以增长见识。但子女们既担心我带着孩子们在地里玩儿野了,又怕他们被晒伤,交待了我好几次,不要让孩子们玩太久,这让我心里感到不舒服。现在2个星期过去了,4个孩子虽然能玩在一起,可吃饭却吃不到一起,有的要吃米饭,有的要吃面条,一顿饭得做好几样菜和主食,我太累了。

国家二级心理咨询师王向东:

孩子放暑假,但是家长们却在坚持工作,暑假确实是让家长特别手忙脚乱的一个阶段,如果有老人帮忙会给年轻人减轻负担。同时,孩子们回去和老人团聚,也是为数不多的亲子时光。从心理层面、关照老人的角度来说,暑假也确实是一个很好的促进亲子交流的机会。

张大爷面临的问题其实还是教育理念的问题,老人想让孩子们接触大自然,放松一个假期。子女们却想的是学习和放松都得安排,但是孩子在老人家的状态和在自己家的状态是完全不同的,想要管理好孩子也不是那么容易。

首先,建议子女们在孩子回到老人身边的日子里,以老人的教育理念为主,干涉太多会让老人束手束脚,反而不知道该怎么办。其次,建议孩子在老人家里过暑假的日子不要太长,在开学半个月最好回到自己家里,调整作息,以便孩子更好地适应开学生活。同时,也让老人能够好好的休息,不至于太累。最后,要教育孩子懂得感恩,珍惜和老人相处的时间,尊重老人,不要太任性,这样才能让老人的心情更加轻松。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

初次养热带鱼的注意事项

品种



第一次养热带鱼的朋友,可以先选择一些比较容易养的鱼。可以选择胎生鱼类,例如红剑、黑玛丽、凤尾等,也可以选择斗鱼类,例如接吻鱼、蓝曼龙等。这些鱼对水质和水温的要求不高,饲养起来比较容易,第一次养可以从这些鱼养起,积累经验,增长自信。然后再养一些地图鱼等,慢慢熟悉了解饲养热带鱼的方法。

健康的鱼

购买热带鱼时,重点看鱼的健康状况,只有健康的鱼才能养得久。健康的鱼,颜色鲜亮,比较活泼,特别爱抢食,游动速度快。如果鱼躲在一个角落里,多半是不健康的,不能选择。如果热带鱼的身上有白点等,说明已经有病态,这样的不能选。如果鱼的鱼鳞脱落,身体有血丝,也是不健康的。热带鱼的眼睛发白,有可能已经失明,这样的也不能选。

混养注意

如果想养多一些品种的鱼,那么尽量选择个体

大小相近的鱼,性情温和的热带鱼可以混养。不能将体型差距太大的鱼养在一起,小鱼很可能被大点儿的鱼咬死甚至吃掉。性情凶猛的鱼也会欺负其他的鱼类,所以尽量不要混养,如果想养的话,可以单独放在一个鱼缸里。

水族箱的大小

选择养热带鱼,还得考虑水族箱的大小。这个要看个人的精力,如果您的空闲时间较多,可以选择大些的;如果时间比较少,尽量选择小一些的。饲养热带鱼时,要考虑放养的密度,只有密度合理,才能使鱼健康地生长。(据《湛江晚报》李忠)

