

我的美食  
我做主

## 油条彩椒姜蒜煨海虾



蛋白质和碳水一相逢,便胜却人间无数。油条彩椒姜蒜煨海虾这道菜的食材和动机来源于家门口的早点铺。

铺子里卖那种大根的油条,大到我每次最多只能吃掉半根。每次吃这个油条都会想起一道广东菜:油条塞虾仁。粤菜里的油条塞虾仁是把大油条切段挖洞,再把调了味儿的虾仁塞进去,然后把塞好虾仁的油条过油煎焦,吃起来酥香诱人。

这天看着带回来的半根油条,就想着也做个油条塞虾仁吃,只不过做成虾汁油条。油条蘸上虾汤吃,更美味。

## 原料:

海虾5至6只,小彩椒4个,尖椒1根,草菇7至8朵,蒜、姜、油、盐、酱油、黑胡椒粉。

## 做法:

- 1.将虾剪掉须子,去虾线,开背。
- 2.草菇洗净,切成两半,尖椒、小彩椒洗净切片,油条切成小段,蒜、姜去皮洗净切碎。
- 3.平锅倒油,放入草菇煸炒1至2分钟,再加入尖椒、彩椒片和油条段,炒至草菇缩小了,加一些盐,盛在盘里。
- 4.平锅倒油,放入虾,煎至两面红熟流出红色的虾油,放入蒜碎、姜碎、黑胡椒粉、酱油,搅拌均匀,关火。
- 5.把虾放在盘里的菜上面,再淋上虾汁即可。

(据《厦门晚报》麦芽儿)

林大爷今年退休了。他之前从事会计工作,特别忙,兢兢业业工作了大半辈子,退休后本想着轻松悠闲,没想到一个月不到,林大爷却发现自己不适应了,每天感到特别焦虑。

## 晓说心里话

## 林大爷:

退休前的工作专业性很强,也一直和年轻人打交道,办公室的小孩说一些密室逃脱、唱KTV、玩桌游之类的事情我也能听个差不多,最近新上映了什么电影也稍有一些了解。尤其我的儿子在深圳工作,一直没有要小孩,我们夫妻俩对于孩子的事情不干涉,儿子不想要小孩也无所谓。所以我和老伴儿的生活品质很高,闲暇时也会去看电影、逛逛书店。

如今退休了,有了大把的时间和老同学、老朋友接触,反而觉得自己被社会抛弃了。我们的很多同龄人大多都在照顾孙子、外孙,聊的也是孩子的事情。想找他们去看个电影,他们却说一把年纪了,电影有什么好看的。小区里不用带小孩的同龄人一般都是上午练太极剑,下午打打牌,我又不喜欢这些,真心觉得在浪费时间,心里特别着急、焦虑。

## 国家二级心理咨询师王卫东:

确实,林大爷遇到的问题很典型。很多老年人退了休,脱离了原来的工作环境后觉得体现不了自己的价值,很容易产生失落感。再加上每个人的兴趣爱好不同,一时间也很难找到志趣相投的朋友,所以更容易有焦虑感。如果儿女、老伴儿也不理解,说他“没事找事,放着清闲的日子不会过”,就会更让人感到郁闷。不被人认同,会加重老年人的孤独感与焦虑。

林大爷对新生事物的接受能力比较强,建议林大爷可以发挥余热,通过网络平台录制一些会计学的知识,或者用短视频的方式来记录生活,给自己找一些事情做。同时,林大爷也要学会接受自己身份的转变,逐渐适应这种慢下来、不再为工作奔走的生活,发现同龄人的一些优点,从而接受自己退休的事实,慢慢开启新的老年生活。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

## 夏堇怎么养护?

夏堇是一种玄参科植物,夏堇比较喜欢光照,是一种喜光植物。夏堇长得非常整齐,特别是它的株形,而且还长得非常浓密,花的颜色也很丰富多样。花形很像喇叭花,叶子又跟薄荷很像,叶子边缘是锯齿状,可以说是薄荷与喇叭花的结合体。那么要怎么养护呢?

## 1、盆土湿润

在养殖夏堇期间,合理的浇水是很重要的,在它的生长旺盛期一定要多浇水,但是水量应把控好,不要浇太多水,最好是保持土壤微湿的状态。养殖环境温度高的时候,需要尽量多喷水,并且要等栽培土变干后再进行补水。

## 2、光照充足

它比较喜欢阳光的一种植物,在养护过程中一定要保证光照充足,摆放的位置要有足够的光照,这样的环境对植株生长和开花都是比较有帮助的。盛夏的阳光比较毒辣,尤其是正午时分,切记不要忘记遮阴。

## 3、适当施肥

健壮的生长需要足够的养分,栽种时就要施加够基肥,可以用有机肥。尤其是生长旺季,需肥量会稍微大一些,可以施2至3次有机肥或者是化肥,这样有助于植

株更好地生长,花色也会更艳。

## 4、换盆

由于夏堇对土壤的透气性以及肥沃程度都有一定的要求,所以最好定期更换土壤。一般来说,可2年一换。配制基质的方法有很多,比如园土、腐叶土、珍珠岩等。

## 5、病虫害防治

夏季易多发危害叶子的“叶枯病”,用多菌灵治疗。也有既能威胁叶子,也能威胁花朵的“锈病”,可用粉锈宁药剂防治。其他的病虫害,可根据具体害虫的种类,使用针对它的杀虫剂。(据《湛江晚报》何真)

