

我的美食
我做主

原料:

荔浦芋头,南瓜,泰国椰青,奇亚籽,盐。

做法:

1. 用刀削去椰青顶部的外壳,再沿锥底砍开一圈,就可以打开一个盖。

2. 把椰汁倒进碗里,用勺把椰肉挖出。如有碎落的椰壳要清走。

太嫩的椰肉很薄,不够肉;太老的椰肉很硬,打出来口感不好。椰肉奶白色较柔软,有一定厚度,用勺子可以轻松挖出为佳。

3. 将芋头削皮,切成较厚的块,直接放在蒸格上。大芋头可能只需半个,几分钟就蒸至粉糯。

4. 将南瓜切成较厚的块,直接放在另一蒸格上。

南瓜品种很多,选淀粉含量高、密度大的,更符合这道菜的口感。这种小南瓜可以连皮吃,很美味。南瓜与芋头熟的时间可能不一样,分开放,南瓜先熟,放上层,一熟就拿走,免得蒸得太软。

5. 奇亚籽倒进锅里,用饭勺盛一两勺就可以,别太多,否则一锅都黑了。

6. 将椰肉和椰汁一起倒进料理机,打成香甜椰浆。每个椰子的椰汁与椰肉口感都不一样,所以只能自己把握。如果感觉太稠,可以倒空杯子后再加些水涮涮调理杯,加入锅里,与奇亚籽搅拌均匀。奇亚籽浸泡几分钟,就可以吃了。尽量不要加热,减少营养流失。

7. 把芋头和南瓜放进椰浆。不用煮沸,稍煮到适口的温度即可。天热时,芋头的温度已足够温暖椰浆,不煮也罢。

8. 依个人口味,加盐或不加。

(据《厦门晚报》素悛)

椰香三宝



真正的美

味,必不在瓶

瓶罐罐当中,

100分纯天然

的椰香美食,

打赏最爱的

自己。



上班时,人们交往最多的是自己的同事和工作伙伴,相互也比较了解。但老年人退休后,会融入新的社交圈,重新结识很多人,有可能是从天南海北来到呼浩特定居的人,生活习惯、饮食习惯都不尽相同,相处起来也有一些困难。这不,72岁的李大爷就因为这个社交圈而犯了难。



李大爷:

退休后,我把自己喜欢的乐器又捡了起来,和一帮老伙计组了一个器乐合奏队。一开始很顺利,因为大家都住在一个家属院,以前也都在一个系统工作,文化程度很相似,相互之间也比较了解,聊天时有很多共同话题,排练、演出都很顺畅,所以还挺开心的。随着演出增多,越来越多的人加入到我们的团队。起先我们都觉得这样挺好的,但是相处起来却发现,带一个七八个人的小团队很轻松,但是团队人数达到了几十人就很不协调,有人生病请假,有人家里有事。因为是器乐合奏,少一个人就会影响排练效果,而且新队员需要时间和老队员进行磨合,如果不能保证排练时间,队员间的默契度不够,就会影响演出效果。长此以往,团队里那些守时的老队员总来找我反映问题,但是团队成员的年龄都比较大,管理团队、处理问题时我不能太严肃,怕他们生气影响身体,又怕伤了和气大家都不开心,所以我夹在中间很为难。

国家二级心理咨询师林亦:

李大爷遇到的困境其实也是大部分人会遇到的人际交往中的沟通问题,唯一的区别是,李大爷面对的都是老年人,他们情绪激动以后很容易引起突发疾病,所以在沟通中要特别注意方式方法。尤其在李大爷的团队中,大家因为爱好相聚在一起,如果一味地按照演出要求来严肃对待,反而多了压力少了快乐,因此李大爷才会特别为难。

建议李大爷公事公办,把丑话说在前面,毕竟在团队中肯定要服从管理,这样才有利于团队的长久发展,应该让队员们明确认识到这一点。其次,李大爷有时候也要想开一点,多为自己考虑一点,毕竟年纪大了,开心最重要,如果为了团队而让自己一直受夹板气,那就失去了一开始组建合奏队的初衷,给自己徒增烦恼。

(呼和浩特晚报记者王璐整理)

盆栽银杏怎么养

银杏树是我国独有的古老树种,其树姿古雅美观,常被制成盆景欣赏,所制成的盆景干粗、枝曲、根露、造型独特、苍劲潇洒、妙趣横生,是中国的一绝,下面让我们一起看看盆栽的银杏树要怎么养护。

花盆

因为银杏的根须比较多,占用体积比较大,所以要选择比较深、比较透气的花盆来养它。

土壤

银杏对土壤的要求很简单,只要土壤肥沃且疏松、利于透水就行了。能适应多种花土,不过在家养时推荐使用腐殖质含量高、排气性好的沙质土,这样养殖效果比较好。

浇水

银杏喜欢湿润的环境,所以盆土不能太干燥,但是根系怕积水,长期积水不但影响植株生长,而且会对根系造成伤害。夏季高温天气下,由于银杏的叶子硕大,容易蒸发大量的水分,所以应当及时为其补充水分。通常在早晚补水,而且每天持续浇水,不能有所间断,进入秋季之后就可以适当减少浇水了。

施肥

盆栽银杏树在冬季时可施自制有机肥,如腐熟豆饼或厩肥等。进入春夏季后,银杏树也就进入了生长期,比较适合浇农家肥或是动物粪便,这种肥料能使叶

片成长并保持清翠的绿叶。

光照

银杏是比较喜光的植物,它一般要在光照充足的环境中生长,通常要种植在向阳处,让植株可以全天接受光照。如果环境比较阴暗,植株就无法进行光合作用,而且还很容易徒长,不仅影响美观,而且也不利于健康。

修剪

银杏在春天它还没有长出新芽的时候,需要对它进行一次修剪。保留3至5根主枝条,把其余的枝条以及过密的枝条都剪除,并对它进行适当的捆绑固定。这样可以使它长得更加美观,增加其观赏性。

据《湛江晚报》

