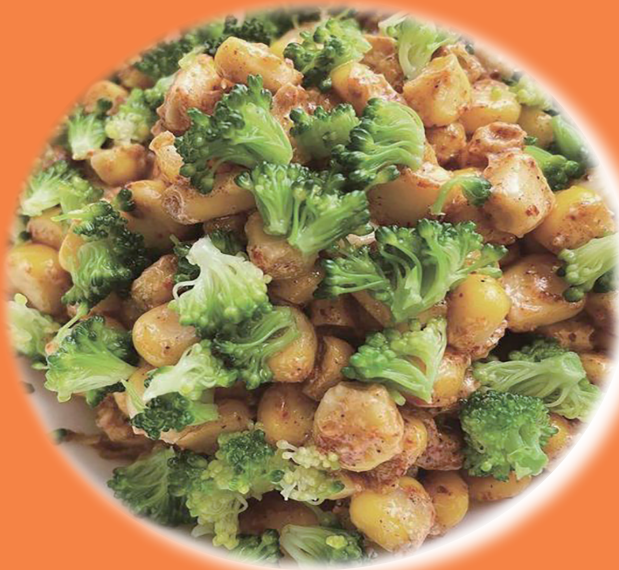
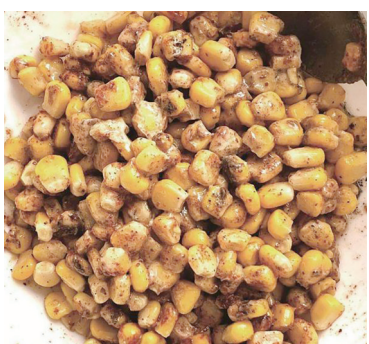


我的美食
我做主

开胃玉米盅



今天这一款小菜,属于“好吃易做能秀款”——不需要你有什么厨艺和刀功,只要会用勺子筷子就能做。不需要什么技巧、也不需要什么高级餐具,摆出来也好看。聚餐时,自己上手做一个小菜,也刷一刷存在感,为聚会增添一些愉快的气氛。



原料:

熟甜玉米粒400g,淡黄油70g,西兰花(或香菜),辣椒粉、孜然粉、黑胡椒粉、酸梅粉、盐。

做法:

1. 取一只大碗,把玉米粒放碗里。把黄油放在上面。
2. 把碗放进烤箱或微波炉,待黄油融化取出。
3. 用勺子把玉米粒和黄油搅拌均匀。
4. 在拌好的玉米粒上撒辣椒粉、

孜然粉、黑胡椒粉、酸梅粉和盐,搅拌均匀。注意粉的比例要均衡,尤其是酸梅粉要少放。

5. 取一只小碗,用勺子把拌好的玉米粒摆碗里。

6. 西兰花洗净焯熟,用剪刀剪出绿色的花头,撒在玉米粒上面即可。绿配菜也可以用香菜碎。

(据《厦门晚报》麦芽儿)

前几年的抱团养老十分流行,为了让自己的老年生活不那么无聊,林阿姨也开始尝试抱团养老。一年前,她和同小区的两位阿姨一拍即合,三个人每周轮流做饭,虽然没有住在一个屋檐下,可也缓解了不少寂寞。这一年的共同生活,林阿姨也有很多经验想要分享……



唠唠心里话

林阿姨:

有的老年人把抱团养老想得太好了,其实好几家人住在一个屋檐下,由于每个人的生活作息不一样,容易引发不少矛盾。基于这样的考虑,我就选择了一起吃饭这种模式。我今年75岁,老伴儿早早就去世了,每天一个人的饭量很难掌控,菜品也比较单一,所以我就想找人合作,轮流做饭,这样吃得丰富还省力气。

在这个过程中,其实也少不了相互之间的磨合。最后,我们就定为每周日商量下周的菜谱,定下了就不轻易更改,而且相互之间不能抱怨,要感恩辛苦做饭的人。同时商量好做饭的人只管做饭,其他人负责洗碗。这样一来,大家就少了很多不必要的麻烦。我们决定开始一起做饭前,还结伴去做了体检,看看有没有传染疾病,在确保健康的前提下才开始探索抱团养老的模式。通过我的经历,想提醒老年朋友,抱团养老不是简单的事情,一定要想好了,把丑话说在前面才行。

国家二级心理咨询师王向东:

老年人抱团养老确实是一个养老的新思路,尤其是很多生活能够自理的老年人,他们心里是比较排斥养老院的集体生活的。如果能在自己家里和同龄人一起搭伴养老,这样生活上有个照应,也没有离开熟悉的生活环境,对于老年人的心理状态是有好处的。但就像林阿姨所说的,抱团养老也属于集体生活的一种,各自的生活习惯、作息时间不同,容易引发矛盾,因此要提前考虑好利弊,再做决定。

除了林阿姨提到的几点,我也建议在选择抱团养老的对象时,应该做一些相应的背景调查,如对方的身体状况、经济状况、子女情况等,毕竟老年人的身体状况不稳定,如有突发情况容易产生一些纠纷。提前多了解对方一点,把风险、责任都明确了,这样才能最大限度的收获抱团养老带来的快乐。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

铃兰如何养护?

铃兰是一种非常优美的花卉,观赏价值很高,它的一串串白色就像铃铛一样,看上去非常清新。那么,要怎么养护呢?

土壤

铃兰的生长能力是很好的,适合生长在土质疏松的沙质土壤中,可用河沙、园土、腐殖土混合配制,保证能维持根部的生长。注意,尽量避免使用厚重的碱性土。

光照

这种植株是不喜欢强光的,养殖环境要有适量的散光照射,或者是直接放在半阴地方,这样也不用来回搬动。在室内养的花友要注意,需每天搬到室外见见太阳,虽说它不能被强光照射,但也不长期在阴暗处养。

施肥

在种植的时候应该施足基肥,春季的时候需要适当追肥,等植株萌芽后最好是7至10天施一次肥。可以用腐熟后的饼肥,但是要稀释后才能用。另外,有花梗以及花谢后还要各施一次肥。

浇水

铃兰在微湿但不积水的环境下长势是最好的,它不喜欢干旱的状态。所以,在其生长期要经常浇水,维持土壤微湿的状态,最好不要有积水。养殖环

境比较干时,也需要不定期喷水,注意阴雨天气要及时排水。

温度

铃兰耐寒但是怕高温,生长适温在18℃至25℃之间,夏季超过25℃会进入枯萎休眠状态,冬季可以在室外露地越冬。

繁殖

铃兰每年的地下块状茎都会进行分根,这也是铃兰最常用的繁殖方法,每年早春的时候结合换盆进行分根,利于铃兰的生长开花。

铃兰发生病虫害比较少,一般不用药剂防治。

据《湛江晚报》

