

## 我的美食我做主



## 地瓜叶豌豆虾仁碎



老妈喜欢种花花草草，阳台上摆了十几个大花盆。有天回家看见一个花盆里新长出几株嫩苗，老妈说那是地瓜，还顺手摘了一把叶子，说让我趁新鲜炒到菜里。

正好要炒的一味豌豆虾仁少一道浇头菜，就用地瓜叶了。味道清鲜，配虾仁炒还不错。



## 原料：

大虾15只，豌豆200g，地瓜叶一小把（可用其他的嫩叶子代替），蒜瓣、姜、盐、黑胡椒粉、油、淀粉。

## 做法：

1. 大虾去壳去沙线，开背剖开切碎。注意不要剁成泥。

2. 蒜去皮去根，打成蒜蓉。取一点儿淀粉，加盐、黑胡椒粉调成稀糊。加入蒜蓉，调

匀。放入剁好的虾碎，搅拌均匀。

3. 豌豆、地瓜叶洗净。

4. 平锅放一点儿油，放入豌豆，加一点水，炒熟。

5. 平锅放油，放入拌好的虾碎。盖锅盖焖2分钟。开盖，用铲子铲开粘连的虾肉。放入炒好的豌豆，继续炒至水干，盛出放入盘中。

6. 锅里放一点儿油，放入地瓜叶，炒软。

（据《厦门晚报》麦芽儿）

74岁的刘大妈是个闲不住且特别爱交朋友的人。退休以后，她参加了小区里的合唱队，和同龄人在一起的时间多了，尤其是合唱队里的姐妹特别多，相处起来也免不了磕磕绊绊。好在经过几年的相处，刘大妈总结出了自己的方法，想分享给更多的老年朋友。



## 说说心里话

刘大妈：

首先，退休后的社交圈其实更广了。虽然大部分时间是和邻居或是合唱队的成员在一起，但是大家在生活习惯、饮食习惯上有一些差异。我觉得老年人在一起一定不要随意去评判别人的喜好，或者是拿人家的一些风俗习惯开玩笑，要尊重别人。

其次，再好的朋友也要保持适当的距离。比如我们几个老姐妹在一起的时候，最早就是你请我一顿、我再回请你一顿。但是后来发现大家经济条件不一样，很难做到绝对的公平，花钱多的人心里会有点不舒服，认为花钱少的是在占便宜。所以之后我们就开始AA制，吃饭、旅游的花销该平摊就平摊，这样每次花的钱不多，玩得却很好。我觉得这种消费方式很适合老年人，很有参考价值。

最后，就是要留一个心眼。我周围的同龄朋友中，有一些是和自己的儿子、女儿同住，在和同龄朋友聊天时，几乎就会把自己的家庭情况介绍得相当详细。其实这一点有的年轻人是很介意的，他们更注重自己的隐私，可能不想让别人了解太多。从安全意识方面来讲，老年人交友、沟通也要保持好距离。

国家二级心理咨询师王向东：

感谢刘大妈的分享，她结合自己的经历给老年朋友提的这几点是很有益处的，尤其是经济方面的内容。有的老年人因为爱面子，在和朋友相处中表面不在意钱多钱少，其实心里会有一些想法。拿到明面上来谈，或者直接用AA制的方式，这样提前解决了彼此的顾虑，相处起来反而更轻松。

此外，我还要建议老年朋友们，在交往、沟通中，不要太用心。这句话并不是贬义，而是因为有些老年人有心脑血管疾病，情绪波动大容易引起突发疾病，甚至危及生命。和朋友交往，太用心就会很在意对方的言行，稍有不慎就容易被对方的举动影响，过分的激动、高兴、生气都不可取。所以从健康角度考虑，希望老年人保持理性，不要太较真儿，放轻松一些，才能更快乐、健康。

（呼和浩特晚报记者 王璐 整理）

## 绿巨人会开花吗？

## 充足养分

绿巨人需要有充足的肥料供其生长，绿巨人的叶片较大，在生长期间需要有充足的肥料补充植株的营养。平均7天左右要给植株施1次复合肥，在花期前后要各施1次肥。充足的肥料可以使植株叶片浓绿，有利于花朵提前开放。

据《湛江晚报》

## 肥沃土壤

需要使用疏松且透气的肥沃培养土种植，平时要保持盆土湿润，土壤若有结块，要及时疏松。肥沃的土壤可以使植株根部更好地吸收养分，有利于茎叶和花朵的生长。

## 合理浇水

绿巨人喜湿，要长期保持盆土湿润，定期浇水，一般2天左右浇1次水。

## 充足光照

要保证植株的生长期间有充足的光照，适量给予光照，不可久晒。护养期间要适当擦拭叶片上的脏污，可以减少病虫害的发生。

