

我的美食  
我做主

## 香菇鹰嘴豆煲仔饭

我用香菇和鹰嘴豆做了一锅纯素煲仔饭,蛋白质、蔬菜、碳水、油脂,一锅俱全。很久没有像这样不计热量地尽兴吃饭了,身心皆补,深深地满足。

## 原料:

大米 150 克,香菇 8 朵,鹰嘴豆 50 克,秋葵 3 根,胡萝卜半根,油、盐、生抽、白砂糖适量。

## 做法:

1. 提前一天将生的鹰嘴豆泡过夜,煮熟。
2. 大米淘洗干净,用日常煮饭的水量浸泡 40 分钟。
3. 将提前泡发好的香菇切丝,用油炒熟,加一点盐和生抽调味。炒的时候如果粘锅可以加一点水。
4. 整根秋葵和切片的胡萝卜入沸水煮 1 分钟,捞起备用。
5. 用生抽、盐、白砂糖兑一碗调味汁。
6. 在砂锅里放一小勺油,均匀涂抹在砂锅内壁,将泡好的大米和水一起放入砂锅。
7. 点火煮米饭,这一步要小心看着,不要离开。约 4 至 5 分钟煮至水刚好收干,将香菇和鹰嘴豆码放在米饭上,盖上锅盖,继续煮 5 分钟关火。不要揭开锅盖,再焖 10 分钟。
8. 最后放入切片的秋葵和胡萝卜,洒上调味汁,用米饭铲拌匀。

煲仔饭中的米饭干爽焦香,粒粒分明,越吃越香。  
(据《厦门晚报》笨鸟)



贾大妈今年 76 岁了,身体健康,性格乐观,退休金也不低,是人人都羡慕的老年人的状态。没想到,她也有烦恼,而且已经憋在心里好几年了。

## 话说心里话

## 贾大妈:

我有两个儿子,大儿媳不是本地人,个性比较独立,不喜与人亲近。我性格大大咧咧的,就是希望和子女打成一片,每天都腻在一起。可大儿媳这么多年一直和我们老两口保持距离,只有在逢年过节时才愿意来家里吃饭,即便来了态度也是冷冷的,带点礼物,寒暄几句,吃完饭就走。

在经济上我也没少帮助他们,还帮他们带过孩子,没有什么太大的婆媳矛盾。我一直也想不通我们的关系怎么就这么有距离感。尤其是上了年纪,对于这种几代同堂热闹的氛围更加羡慕。大儿子劝我说:“她的性格就是那样,不用管她,咱们一家人经常聚就行。”但是我总感觉别扭,尤其是二儿子一家齐齐整整,大儿子平时来家里吃饭也只有他一个人,我有时会担心是不是他们夫妻俩闹矛盾。反正这事儿憋在我心里挺别扭。

## 国家二级心理咨询师王向东:

中国人讲究“家和万事兴”,贾大妈衣食无忧,所以更在乎精神层面的需求。可是每个人的性格不同,待人待物的方式也有所区别,不可能按照一个标准去要求所有人。首先,建议贾大妈不要把事情想得太复杂,只要大儿子的夫妻关系没问题,就不必太过挂心。其次,贾大妈也要学会接受每个人性格上的不同。反过来想,交流少了操心也少,从这个角度来讲对贾大妈的身体健康也有好处。

接下来的建议其实是给贾大妈儿子的,既然贾大妈比较在意这个事情,那么大儿子就可以充当中间的调和剂,假装有一些东西是儿媳买给贾大妈的礼物,多说一些好听的话来哄哄贾大妈。媳妇儿的性格无法左右,可以稍微多带着自己的孩子来看看贾大妈。有孙子在老人膝下经常陪伴,她的注意力就不会放在更多人身上,亲情的需求也得到了满足,心情也会慢慢开朗起来。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

## 蓝花茄怎么养护?

蓝花茄别名蓝花十萼茄,小灌木,全年都可以开花,紫色的花朵很漂亮,因此受到很多人的喜爱,那怎么养护呢?

## 光照

蓝花茄非常喜光,在光照充足的环境下才可旺盛生长,更好地开花。不管是地栽的,还是盆栽的,都要尽可能地满足它对光照的需求,最好给予全日照,如果是盆栽的,夏季要及时挡住中午的强光,不可长时间暴晒。但若长时间缺光,容易出现徒长情况,也会影响开花。

蓝花茄喜欢温暖的环境,但是耐寒性比较差。适宜它生长的温度在 20 到 30℃ 之间,夏季高温在 35℃ 以下都可正常生长。入冬之后温度低,它的耐寒差,最好控温在 10℃ 以上,不要低于 5℃,否则就会产生冻害。最好是放在有暖气的房间内,合理控温,保证安全越冬。

## 浇水

蓝花茄有一定的耐旱能力,惧怕水涝环境。给它浇水不需太勤,即便是处在生长旺季,也可按照见干见湿的方法浇水,干透可浇透,但是不可积水。若是地栽的,雨季要及时将地块中的积水给排掉,避免出现沤根情况,阻碍生长。

## 施肥

蓝花茄喜肥,在养分足的环境才可旺盛生长,更好地开花。生长旺季要定期施加肥料,最好是多种肥料交替施加,长时间使用单一的肥料容易产生缺素症,对

生长不利。如果长时间不追肥,土壤贫瘠,会影响开花,缩短花期,对整体的生长也不利。

## 土壤

养殖蓝花茄所用的土壤最好是松软、透气、肥沃的,用砂质土栽培最好。若是盆栽的,建议在园土中掺杂细沙、珍珠岩、腐熟的肥料,这样配制出的土壤更利于生长。

## 病虫害的防治

蓝花茄在生长过程中容易受到天牛的侵袭,在蓝花茄生长期间发现枝干上有灰褐色物质时需及时用刀片清理干净,或者往伤口处涂抹生石灰和硫磺混合溶液进行治疗,以抑制虫卵的繁殖和扩散。

(据《湛江晚报》张美)

