



我的美食  
我做主

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)

## 香菇鹰嘴豆煲仔饭



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。

### 老说心里话

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,接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)

