

我的美食
我做主



黑巧克力 芋薯泥糯蛋糕

到超市买菜,看到了荔浦芋头,是去皮切成厚片的真空包装,太适合我这种懒人了,所以买了一袋准备做黑巧克力芋薯泥糯蛋糕。这款蛋糕不加糖,用的是红薯,再加点黑巧克力。吃起来外皮筋道,里面又糯糯的,有些炸年糕加香芋饼的味道。

原料:

荔浦芋头半个,红薯1斤,盐,橄榄油,黑巧克力粉10克,蛋糕粉(或白面粉)30克,酵母粉适量。

做法:

1. 将荔浦芋头和红薯蒸熟,去皮,压成泥。芋头可以留一些小碎块。
2. 把芋薯泥加水放到锅里煮至浓稠,倒在碗中。
3. 待芋薯泥的温度降到温热状态时,用面粉筛筛入面粉、巧克力粉,加入酵母粉。
4. 搅拌均匀,揉成软面团。
5. 碗中倒入一些橄榄油,把面团放入碗中,碗上面盖上湿布或保鲜膜,醒发40分钟。
6. 待面团发酵后和着碗底的油揉匀。
7. 将面团揪成小剂子,揉成小饼。在烤盘上铺上锡纸,刷上底油。把揉好的小饼摆上,再在饼上刷一层油。
8. 烤箱调至上下火160摄氏度,烤25分钟即可。

(据《厦门晚报》麦芽儿)



悦心里话

刘阿姨今年64岁,平时特别注重保养,看上去比同龄人显得年轻。为了保持这种状态,刘阿姨经常去美容院做美容项目,一年要在美容院花上几万元。以前孩子们对此还抱着支持的态度,今年好像一下就变了,总是打听刘阿姨到底花了多少钱,让刘阿姨的心里很不舒服。

刘阿姨:

我没有房贷和车贷,也没有别的爱好,就是喜欢去美容院做按摩,舒展一下筋骨,还做一些脸部的美容项目,不属于医美项目,不开刀、不动手术,就是单纯补水、抗衰老,挺安全的,这么多年也没出过什么问题。我每个月退休金8000多元,负担我的美容开销一点儿问题都没有,我真不知道孩子们瞎操心什么。

我有两个儿子和一个女儿,女儿倒是一直没说啥,就是儿子们意见比较多。其实我也能理解,儿子们做生意,这几年行情不好,没挣上钱,可能还有点儿外债。是不是压力大了,觉得我这样的生活有些太奢侈,具体我也没问,他们就说是为了健康,别在脸上、身上做一些乱七八糟的项目。可是爱美之心人皆有之,我身体健康,追求美有什么错,孩子们对这件事的态度让我很心烦。

国家二级心理咨询师王向东:

在生活中,因为职业、交际圈不同,每个人追求、喜欢的东西也不同。像刘阿姨这样,可能就是那种生活得比较光鲜亮丽的人,她对美的追求要比同龄人更迫切一点,正如她所说的“爱美之心人皆有之”,这没什么错。儿子们的担心,一方面是由于健康考虑,另一方面也有可能是他们感觉自己的经济条件不如以往,刘阿姨再把大笔的钱投入到美容院里,如果发生什么变故,很容易使家庭陷入窘境。对此,刘阿姨也应该换位思考,理解孩子们的想法。

建议刘阿姨首先应该和孩子们讲清楚,自己的选择都是经过深思熟虑的,是不会上当受骗的。另外,在美容院充值之前也可以和家人沟通一下,自己选择了什么项目、花了多少钱,让家人更了解。同时,刘阿姨也可以学一学“报喜不报忧”,就是在美容院的花销有选择性地报,比如花了10000元,就说花了5000元,选一个大家都能接受的数字,减轻孩子们的心理负担,慢慢让他们接受。(本报记者王璐整理)

长筒花怎么养护?



长筒花是苦苣苔科长筒花属植物,多年生直立草本,叶为椭圆浅绿或深绿,花冠为筒状,因此得名长筒花。长筒花株型矮小,枝叶繁茂,花朵色彩缤纷,是优良的室内盆花。长筒花的养殖方法并不难,下面介绍一下。

阳光 长筒花是比较喜欢阳光

的,在养它的时候,应当将它放在光照条件相对较好的地方来养。在生长季时,可以给予它直射光照射。但在夏季,应当进行遮阴,以免被晒伤。

温度 适合长筒花的温度范围是20℃至24℃。它比较怕冷,在冬天的时候会进入休眠状态,地上的部分会枯萎。此时,需要剪除已经枯萎的部

分,然后将它的鳞茎取出来保存或者留在盆里保存。

浇水 在生长季时,应及时给长筒花浇水,让它的土壤一直保持湿润。这样能够让它持续吸收到水分,对它的生长很有好处。但要注意,不能让土壤里出现积水,不然可能会导致根系腐烂。

施肥 在春季,等长筒花发芽并且长到5cm高以后就可以开始施肥,一般每月追肥1至2次,肥料以氮肥为主。在开花之前,要改施磷钾肥,每10天左右喷施一次。

病虫害 常有黑斑病和炭疽病为害,可用等量式波尔多液喷洒。虫害有介壳虫,用25%速蚧灵1000倍液喷杀。

(据《湛江晚报》章雨)

