

我的美食  
我做主



## 香蕉粗粮丸子



将香甜软糯的香蕉与富含膳食纤维的粗粮揉成丸子,不仅新鲜可口,还可化解吃烧烤、火锅带来的燥热和大鱼大肉的油腻。如果拌入桂花,不仅能减弱香蕉的寒凉,还会添香增味。

### 原料:

香蕉、即食黑色杂粮片、玉米粉、麻油、桂花干品、鲜豌豆、枸杞。

### 做法:

1. 将香蕉去皮压烂,直至液化。每半根香蕉液加入约一两的杂粮片或玉米粉。分别将二者滴入麻油,充分拌匀,均不加水。

2. 将香蕉液黑色杂粮片、香蕉液玉米粉分别揉成丸子。然后用枸杞点缀黄色丸子,去壳豌豆点缀黑色丸子。

3. 将两色丸子装盘上锅。

4. 大火开后转中火,蒸约15分钟即可食用。可佐以蜂蜜食用,味道更佳。

(据《厦门晚报》王闽九)



儿子生了二胎需要有人帮忙照顾,偏偏老伴几年前摔了一跤,腿还没好利索,无奈之下,71岁的李大爷只好来照顾儿子一家。可待了不到两个月,李大爷发现儿子像是变了一个人似的,怎么看都不顺眼。

### 李大爷:

我是老来得子,一直把儿子放在手心里疼爱。自从儿子大学毕业离家之后,我就没和他长时间相处过,也没发现他有什么臭毛病。孙子还小,玩具、绘本每天扔得遍地都是,儿媳既要上班又要照顾老二,确实挺辛苦。我接送老大上学倒是没问题,但是家里的琐碎事太多,我做不完。儿子每天晚上下班回家,吃了饭连碗筷都不收拾,就躺在沙发上玩手机,光会说:“爸,你放着我来,我等一会儿收拾。”但却没有行动,反而是儿媳一直在忙前忙后的。我提醒了他好几次,他仍是那样。我就觉得这样不对,毕竟两口子的路还很长,城市里生活压力又大,长时间这样下去肯定不行。

### 国家二级心理咨询师林逸:

首先,能看得出来,李大爷是一个特别懂得理解别人的人。在面对儿子、儿媳时,没有那种传统的“男主外,女主内”的思想,反而能理解儿媳的不容易。李大爷的这种态度,已经为这个小家庭的和谐稳定作出了很大的贡献。

其次,李大爷发现儿子的变化,其实就是两代人生活相对独立,对对方的生活习惯不了解。也许,儿子、儿媳的相处模式已经磨合固定下来了,儿媳可能并不会因为家务而产生困扰,儿子在其他方面能为家庭作更大的贡献,从而减少做家务。所以,李大爷不必过分为此困扰,可以和儿子讲清楚婚姻中两人分工、合作的重要性,也提醒他要多关注家庭生活。李大爷需要注意的是,不能过分强硬地让儿子按照自己的要求改变,毕竟人的性格是很难改变的。同时,也可以通过给儿媳一些经济上的支持,让她感受到公婆的认可与支持,这样会让两代人的相处更加轻松一些。

(本报记者 王璐 整理)

## 丽格海棠为什么先长叶子不开花?



丽格海棠不仅叶片硕大翠绿,其花朵更是花大色艳,颇具观赏性,而且花期非常长,所以不少花友喜欢将其作为家庭盆栽。但丽格海棠并不好养,稍有不慎可能会出现生长不良的情况。盆栽丽格海棠比较容易出现徒长茎叶不开花的情况,那么是什么原因造成的呢?一起去了解一下吧。

### 温度不适

丽格海棠喜欢凉爽的生长环境,最适合的温度在18℃至22℃之间,冬季需要保持温度在15℃以上,而且丽格海棠的花期在冬季。如果温度低于15℃,那么丽格海棠的生长就会停止,花芽也不会分化,就会出现不开花的情况,所以要想丽格海棠开花,冬季一定要保持好温度。

### 光照不足

丽格海棠喜欢阳光,养护期间需要保持光照充足。丽格海棠在阴暗的环境下光合作用会受阻,无法积累足够的养分,导致花芽无法分化,就不会开花了,所以我们在养护丽格海棠时要将它放在光照充足的环境中。而且冬季的光照比较柔和,不会晒伤丽格海棠。

### 浇水不当

丽格海棠喜欢湿润的生长环境,养护期间需要保持水分充足。但丽格海棠的花期在冬季,而冬季温度比较低,我们不能大量浇水,否则丽格海棠的根部容易受冻,影响丽格海棠开花。冬季时我们最好保持土壤偏干,如果室内温度比较高,可以正常浇水。

### 营养不足

丽格海棠比较喜肥,同时其花叶硕大且多,对养分的消耗量比较大。除了生长期需要及时追施氮磷钾复合肥之外,花期的孕蕾阶段也

需要及时补充可促进开花的磷钾肥,通常每周追施一次磷酸二氢钾比较合适。如果磷钾肥不足而仅只有充足的氮肥,必然导致植株没有足够的能量来实现孕蕾和开花,会出现只长叶的情况。所以,孕蕾期及时补充足够的养分对于丽格海棠开花非常关键。

据《湛江晚报》

