

我的美食
我做主



核桃朗姆风味面包

我不爱吃核桃，每次买了大罐的混合坚果，最后剩下的一定是核桃仁，越攒越多。后来我试着用核桃做了面包，说来也怪，同样的核桃放到面包里就变得好吃了，不油腻、不干涩，香得恰到好处。只做了几次面包就把库存已久的核桃仁消耗没了。

忍不住跟朋友分享了这个经验，朋友说，她也一样，从新疆背回来的超大个四色葡萄干，最后都贡献给了发糕。

原料：

面包粉150克，黑麦粉100克，植物奶190克，植物油10克，白砂糖3克，干酵母3克，盐2克，核桃仁70克，葡萄干50克，朗姆酒适量。

做法：

1. 提前一天用朗姆酒浸泡葡萄干过夜。如果没有朗姆酒可用其他酒代替，也可用温水，目的是使葡萄干柔软滋润，朗姆酒浸泡过的葡萄干风味较好。

2. 将面粉、干酵母、植物奶、植物油、白砂糖、盐混合，揉成面团，放在盆里用保鲜膜或湿布盖好等待发酵（如果没有黑麦粉可以全用面包粉）。天冷时发酵时间会比较长，等到面团膨胀至2倍大，用手指戳洞不回弹、不塌陷，发酵完成。

3. 揉一揉面团排出空气，擀成大饼。

4. 将核桃仁和泡好的葡萄干均匀地平铺在面饼上，才能保证切出的每一片面包上都有差不多数量的果料。

5. 将面饼卷起来，封口处用力捏紧。在烤盘上静置20分钟，使面饼恢复蓬松。

6. 烤箱预热好，放入烤盘，上下火200摄氏度烤20分钟。

7. 将面饼切成厚片，吃起来口感酥香柔软、香甜细腻，没吃完的第二天用烤箱180摄氏度复烤5分钟，微微焦脆更好吃。

（据《厦门晚报》笨鸟）



最近热播的电视剧《小日子》中，女主角的婆婆报名了老年大学的摄影班，孩子们特别支持，给她买了全新的相机，让她好好学，充实老年生活，没想到却遭到女主角公公的冷嘲热讽，称婆婆不会勤俭持家、给儿子儿媳做了不好的示范，非逼着他们去把相机退了。这一幕令不少观众感到气愤，也让71岁的张大妈深有感触。

张大妈：

电视剧中女主角的公公和我老伴儿简直生活中一模一样。我老伴儿一直比较强势，在家里说一不二，平时置办个新物件都得听他的，稍一不顺他的意就会用话术来阴阳你。比如前段时间，我想和姐妹们去三亚旅游，他就说：“老也老了，凑什么热闹，三亚是你能去的吗？一来一回好几千块钱没了，你也真好意思去。”

其实吧，我自己的退休金每个月有4000多元，平时也很勤俭，老伴儿说这种话让我很生气。他平时还很双标，他喜欢喝茶，一个瓷茶杯就得1000多元，他买的时候眼睛眨都不眨一下。我要说他几句，他就不高兴，能跟我大吵一架。因为他，我和孩子过得很压抑。

国家二级心理咨询师金静：

很多老年人年轻时节衣缩食，好不容易等到退休，经济、时间都自由了，便会对自己的生活品质有了更高的追求，想去学习、去旅游、去购物，其实这是很正常的事。尤其像张大妈这样，平时就很压抑，随着年龄越来越大，更想满足自己的需求，不愿再去迁就别人。反观她的老伴儿，满足了自己的爱好，却在打压自己的爱人，这是一个很不好的现象。

但是对于这样的情况，真还不好解决。每个人的行事风格是长时间养成的习惯，一时之间很难改变。建议张大妈不要起正面冲突，换一种方式来解决，比如可以让孩子们出面沟通，或者是找老伴儿信得过的人来开导他。同时，张大妈也要及时调整自己的情绪，找到自己的爱好，转移自己的注意力，更不要轻易因为老伴儿的一句话而否定自己，从而避免产生其他心理问题。

（本报记者王璐整理）

文竹叶子不绿怎么办？



文竹的叶子细而层次感强，高雅挺立，是很多花友在客厅、书房必备的绿植。但有些花友会发现文竹养着养着叶子就不翠绿了，有的变成黄绿色，而且生长速度也会变慢。遇到这种情况要怎么办呢？一起去了解下。

养分不够

只有定期给予养分，才能确保文竹正常生长，如果长期不施肥，叶子就会发黄，控制好水肥才能使叶子变绿。当文竹叶色不绿发黄时，我们可

以取1克硫酸亚铁，兑水1000克，充分溶解以后再取3至5粒尿素或者观叶绿植专用肥，溶解后混合均匀，然后用这种液体浇灌文竹，像平时浇水一样浇透即可。生长旺季一个月使用1至2次，文竹的叶子就会慢慢变绿，生长速度也会变快。这里需要注意，硫酸亚铁和尿素的量都要控制好，浓度不能太高，否则容易烧坏根。

光照原因

文竹是一种适合养在室内的盆栽，最怕光线太强，否则叶片会发黄甚至干枯。特别是在盛夏时光照很强，若这时让文竹长时间暴露在太阳下，它就会被晒伤，叶子就会开始变黄。因此我们可以将文竹摆放在室内，但是不要太过阴暗。如果太过阴暗，没有任何的光线，空气流通不够，也会出现叶片稀疏甚至发黄的情况，所以养护文竹要把它放在室

内通风透气的地方，最好是放在窗前最为适宜。

盆土碱化

盆土碱化不适合文竹生长。可以用硫酸亚铁，配1000克自来水，取两三根铁钉放入水中，再在水中加入2毫升食醋，浸泡3天后加入三五粒尿素或者观叶绿植专用肥，然后浇灌文竹或者叶面喷施，也能让叶子变得翠绿好看。

据《湛江晚报》



图片来源：IC photo