

我的美食 我做主



三味烂肉饭



柠檬的好处,除了做柠檬水和调酒,当醋用也是很好的。柠檬的酸和醋的酸不太一样,前者酸得清淡,后者酸得浓郁。做酸辣汤或糖醋鱼,那必须得用中国醋,否则就不够正宗。但是调味拌菜用柠檬汁则可以吃到更清香的味道,还不改变食材的颜色。

今天炖了一条猪里脊肉,做烂肉饭吃,就用柠檬来调味。三味烂肉饭,使用三样食材,且每种食材要分别调味,最后再合到一起,那滋味相得益彰,丰富多变,着实下饭。

原料:

猪里脊肉 500g,黄瓜 1根,胡萝卜 1根,米饭(大米 1份、黑米 2份、玉米糝 1份),藤椒油、香油、辣椒油、酿造酱油、柠檬、盐。

做法:

1. 猪里脊肉切块,放入高压锅,加酿造酱油、盐、八角,加水没过肉,炖烂熟。

2. 把三样米混合在一起加水泡半小时,入电饭锅焖煮。注意加水按 1.5 倍即可,饭不要焖得太软了。

3. 黄瓜去皮切丝,加盐和柠檬汁腌 10 分钟。

4. 胡萝卜去皮切丝,加柠檬汁腌 10 分钟。注意不要放盐。

5. 取一个料碗,把煮好的肉切成丝状放入碗中,加藤椒油、香油、辣椒油、一点盐,拌匀。然后加入腌好的黄瓜丝和胡萝卜丝,拌匀。

6. 取一个碗,在底部盛好米饭,然后把拌好的烂肉菜放在上面即可。

(据《厦门晚报》麦芽儿)



竹叶兰怎么养护?



环境或者低于 5℃ 的环境会停止生长,因此夏季最好放在阴凉处,冬季移到室内。

光照

养护时要将盆栽放在半阴处,既不能长期晒强光也不能放在阴凉处,夏季若是强光直射会晒伤叶片,阴凉不见光也会导致竹叶兰生长缓慢。

浇水

管理时浇水要见干见湿,每次都要浇透,但不能有积水。在竹叶兰的生长旺盛时期,尤其是夏天,必须保证浇水充足,否则会导致生长不良。平时浇水可以选择喷洒的方式,这样既能增加竹叶兰周围空气的湿润度,还能保证竹叶兰叶面干净有光泽。

施肥

给竹叶兰施肥时需要注意每次施肥的量不能多,浓度也不能太高,频率

可以稍微高一点。可以选择农家肥,施肥时将肥液顺着花盆的边缘施用,不能接触到它的根部和叶子。

病虫害

养护期间容易引发白绢病、炭疽病,鞘锈菌和蚧壳虫的危害对植株的伤害很大。发现的时候要及时喷洒相对应的药物进行防控,避免继续带来危害,影响生长。据《湛江晚报》



最近,74岁的林奶奶遇到了一件烦心事,她的儿子儿媳正在闹离婚。林奶奶出面协调了好几次,可是总感觉两个人过不下去了。看着40多岁的儿子和两个孙女,林奶奶是又急又气。

林奶奶:

我和老伴儿就这么一个儿子,一直对他宠爱有加。到了该结婚的时候,我们准备好了房和车,生了孙女以后又是我们老两口帮忙带大的。按理说,他的日子应该是过得轻松又自在。

前几次听说他们要离婚时,我和老伴儿轮番找儿媳谈话,想弄清楚她到底是怎么想的。结果沟通不到两句,儿媳就沉默了,说矛盾是日积月累的,具体也没法说。但是能够肯定的是,他们两个人都挺爱对方,并没有第三者插足等情况,就是因为一些生活琐碎的事儿。因为这事儿,我已经好几天睡不着觉了,想寻求专业的帮助。

国家二级心理咨询师闫瑞:

现代人生活节奏快、压力大,很多人已经不会花太多的心思在家庭上。尤其伴随着孩子的成长,夫妻双方都能够腾出时间来关注自己的情绪和需求,因此也会开始重新审视婚姻,如遇不快,就会想着放弃婚姻,而不是像刚结婚的时候愿意与对方沟通、磨合。

作为母亲,林奶奶愿意和儿媳平等对话,了解她的真实想法,这很好。其次,林奶奶应该听一听儿子对于这段婚姻的描述,尽可能找出他们要离婚的原因,这才能从根本上解决问题。同时,林奶奶也应该认识到,儿子儿媳有了小家庭以后,作为父母其实也不应该掺和太多,对儿子管得太多会导致他失去处理事情的能力,还会给儿媳造成一种“我的家,我说了不算”的感觉,反而更不利于儿子儿媳夫妻感情的培养。

最后,还要提醒林奶奶一家人,离婚是人生的一个重要选择,一定要把情绪稳定下来,再决定后面方方面面的事情,这样才能保证在理想的状态下解决问题,不要意气用事。也可以找婚姻咨询方面的专家,帮助调解。林奶奶要记着,人的路都是自己走出来的,不要太过强势与强求。

(本报记者 王璐 整理)