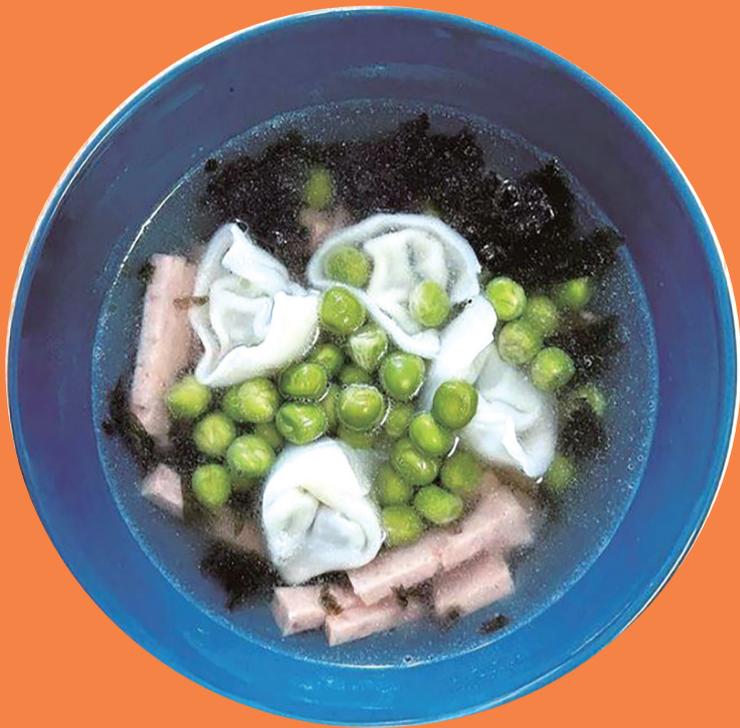


我的美食
我做主



不怕破皮的豌豆馄饨汤

我家的早餐常吃馄饨汤,买现成的馄饨皮,非常省事。只是煮馄饨需要有点儿技术:怕水沸溢锅得看着,煮下去的馄饨既怕粘锅又怕搅得太频繁给弄破了。后来,我发现了一个懒人的办法,把馄饨放在蒸锅里水蒸。不用看着,馄饨不会破皮,还通透好吃,简直太省事儿了。蒸的时候加一把豌豆,馄饨汤会更好吃。



原料:

馄饨皮 250g, 豌豆 100g, 鸡胸肉 250g, 油菜 300g, 午餐肉、紫菜、盐、香油、黑胡椒粉、醋、酱油、姜适量。

做法:

1. 将鸡胸肉去筋膜,切碎剁成泥。油菜洗净切碎剁成泥,姜去皮切成沫。混合在一起,加一点盐,搅打均匀成馅。
2. 把馄饨皮对角切成三角形,在皮上抹上水,放上馅,折起,然后拉起两个角儿对折,捏上,把边

缘捏紧。

3. 找一个盘子,把馄饨摆好,撒上豌豆,加水没过馄饨。
4. 蒸锅加水,把馄饨盘放到笼屉上,盖盖儿,冷水蒸20分钟左右。
5. 将午餐肉切成细条,紫菜揪碎。
6. 汤锅加水,水沸后放入午餐肉和紫菜煮1分钟。
7. 汤盛入碗里,加入适量盐、黑胡椒粉、醋和酱油。
8. 把蒸好的馄饨和豌豆取出,放在汤碗里,搅拌均匀,淋上香油即可。(据《厦门晚报》麦芽儿)



最近,71岁的刘大爷和楼下的邻居因为打扑克吵了一架,本来是和几个老伙计放松娱乐一下,结果不仅破坏了欢乐的气氛不说,还让自己特别生气。

刘大爷:

我退休以后,从武川搬到了市区居住,离开了之前的朋友和亲戚,不得不重新结交朋友。经过几年的适应,终于找到了适合自己的圈子,结交了新朋友。但后来因为种种原因,我几乎三四年没怎么和同龄人相处了,感觉和朋友们像是重新认识一样。那天和他们打扑克,我感觉其他人默契感十足,只有我像是外人一般。后来不知怎么了,我们因为出牌对错、快慢吵了起来,最后不欢而散,我回到家后还一直挺生气。后来,我冷静下来想了想,是不是自己的心态出了问题,三四年没和朋友们在一起,有一会儿不知道该如何相处了。

国家二级心理咨询师林逸:

老年人在刚退休时容易出现一些心理问题,因为脱离了原来的工作环境,事情少了、时间多了,还有的人因社会地位发生了明显的变化,感觉自己不受重视、不受欢迎,因此容易产生各种各样的问题。但是刘大爷已经成功度过了那个阶段,现在他面临的问题是如何找回老朋友、怎样调整心态,找到老年生活的自在和快乐。

首先,刘大爷应该调整自己的内心期待值,在这个年龄找到特别志同道合的新朋友的概率不大,这些朋友的积极意义在于帮助刘大爷消遣时间,所以在有些细枝末节的事情上,刘大爷不必太过认真,放轻松就会容易接纳别人的错误,从而减少冲突。其次,从健康角度讲,老年人的情绪也不应过于激动,对身体容易产生不良的影响,建议刘大爷不要玩这种竞技感强的游戏,找一些更放松的事情来做,比如跳健身操、跳广场舞、打太极等,做一些相对轻松的集体活动。最后,刘大爷万一遇到了特别生气的情况,可以打电话和子女倾诉,或者找别的朋友聊天,将内心的情绪发泄出来,不要憋着生闷气,保持愉快的心情才能让老年生活更有质量。

(本报记者 王璐 整理)

刚买回的多肉怎么栽

多肉植物是一种很受欢迎的室内盆栽植物,它们以其可爱的外形和易于养护的特点而受到花友的喜爱。那么刚买回的多肉怎么栽呢?下面一起去了解一下吧。

换土清洗

不管是从什么渠道购买的多肉都要换盆换土,先将植株取出,将旧土去

掉,然后清洗根系。清洗过程中可以使用缓慢的流水冲洗,尽量避免损伤根部,否则后期上盆后难以存活。清洗至看到白色的根部即为清洗干净。

修根剪枝

购买的多肉一般养殖比较粗放,可能会有许多的空根、死根或者烂根,需要将它们一一清理掉,还可以适当将那些肆意生长的过长侧根剪除。如果叶片也有一些干瘪、蜷缩或是趋于腐烂,也要一并摘除。将根系修剪到3cm左右长度,将它们放在多菌灵或者高锰酸钾溶液等药剂中进行消毒。

上盆养护

将处理过的植株在阴凉处晾干后,可以小心将它放在盆内种植。一般底部铺上一些大颗粒砂土,上部放一些小颗粒砂土,这样利于排水。刚种上植株不要急于浇水,将它放置在有光照且通风的地方,待其服盆生根,盆土干燥后,再进行浇水。

据《湛江晚报》

