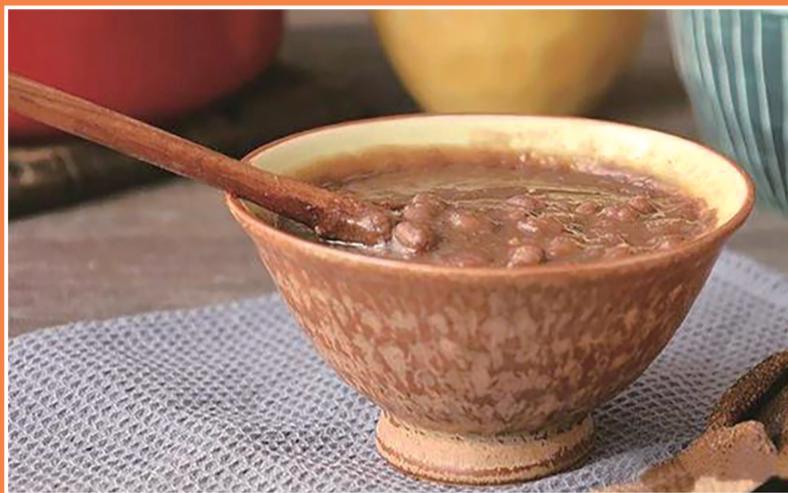


我的美食
我做主



广式陈皮红豆沙



家里有一罐12年的老陈皮，又在家放了两年，再不吃就要变成收藏品了。

我记得曾在港式茶餐厅吃过两次陈皮红豆沙，味道不错，想自己做做。我怕胡乱用糟蹋了好东西，特意请教了广东的朋友，朋友耐心地告诉我如何处理，我照着执行，煮出了不输餐厅的广式陈皮红豆沙。

原料：

红小豆 150 克，陈皮 3 克，清水 1000 克，红糖适量。

做法：

1. 将红小豆提前浸泡过夜；陈皮泡软，切成丝。
2. 将泡好的红小豆冲洗 2 遍，加少量清水烧开，把水倒掉，这都是为了去掉红豆

皮的涩味。

3. 红豆锅里重新加满热水，放入陈皮，小火煮 40 分钟。
4. 红小豆煮软后，加适量红糖搅拌。盛出一半儿红豆，加点汤用料理机打成浆。
5. 把红豆浆倒回锅里继续煮至合适的黏稠度即可。
(据《厦门晚报》笨鸟)

观赏鱼喂养要注意什么



良的情况。

其实比较科学的观赏鱼喂养方法是一天喂两次，即早晚各一次，每次以鱼总重量的百分之二左右为宜，让鱼能将鱼食在 30 分钟左右吃完为宜，这个原则就是：少喂、勤喂，宁少勿饱。

既然，鱼最好是吃七八成饱，那我们怎样测出鱼是不是吃饱了呢？其实，可在每投入一定饲料后观察鱼的摄食情况，一开始，鱼的反应很快，马上游来吞食，一口接一口地吃

得很快；后来就慢了，也不那么兴奋了；再后来，对饲料不理不睬，或吞吞吐吐，表明已经饱了，这时所需的量就是鱼吃饱时的量。当然每次的投喂量还应根据鱼的发育阶段、水温、季节的不同灵活掌握。

总而言之，观赏鱼喂养一定要注意定时定量，不能想喂就喂；不要为爱护鱼而过量地投放鱼食，这样反而会让鱼病倒。坚持科学喂养的方式才能让你在养鱼的过程中找到乐趣。（据《湛江晚报》波奇）



最近，71岁的李大妈天天无法安睡，因为她的朋友突发疾病去世了。在此之前，她们二人几乎形影不离，空闲时间基本都在一起。所以，李大妈没法儿接受这个事实，即便好朋友离世已近3个月了，她还是很悲痛。

李大妈：

我是一个话特别少的人，性格比较内向。退休后搬了一次家，彻底和熟悉的交际圈断了来往，这个去世的好友是最近几年认识的，有种相见恨晚的感觉。有的时候即便我不说话，她也知道我在想什么，好像是世界上另一个我一样。她带着我去参加社区的合唱团，报名一日游的旅行团，甚至在我生病的时候帮我联系医院、陪床，真的是特别好一个人。

这次她突然离世，我们都没有想到，真的是太难接受了。尤其今年孩子的工作处在上升期，也不能来陪我。我无所事事时，就会想起我和好朋友相处时的情景，忍不住泪流满面，这几个月体重也下降了七八斤，有时候精神还很恍惚。我觉得自己太脆弱了，不应该这样，但是总控制不住情绪，实在太难受了。

国家二级心理咨询师李子想：

生老病死是每个人都会遇到的问题，尤其在人上了岁数之后，看着身边的人一个个离去，确实会带来不小的打击，有的人会因此一蹶不振。李大妈本身没有多少朋友，就会放大好友离世带来的不良情绪。在这样的情况下，李大妈其实特别需要家人的支持和陪伴。

首先，建议李大妈和亲人多走动，如果可以的话，让家人陪着自己住一段时间，分散一下注意力。其次，李大妈也应该恢复正常的作息习惯，临睡前喝点牛奶帮助睡眠，减少胡思乱想的机会。最后，李大妈需要找点事做，放松自己的心情，哪怕是遛弯、逛超市等简单的户外活动也好，多晒晒太阳，让自己的心情不再那么难受，从而接受好友离世的事实，打起精神来过好自己的生活。

(本报记者王璐整理)