

我的美食
我做主



巴沙鱼炒北豆腐

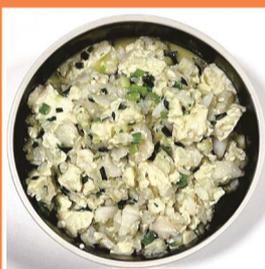
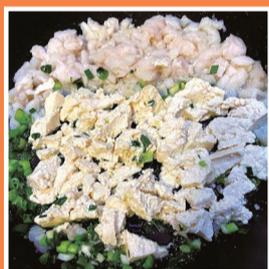
北豆腐比南豆腐硬,好成型不易碎烂,因此可炖可蒸可炒可炸。而且北豆腐特有的卤水味道和荤食搭配在一起会结合成可口的美味,比如鸡汤炖豆腐、鱼炖豆腐、豆腐和猪肉炸的丸子等,豆腐甚至会比荤食更香。巴沙鱼和北豆腐,一荤一素,长得很像,口感也很像。加点儿小葱一起下锅,看上去像炒鸡蛋,吃起来先是鱼的滋味,再品出豆腐的味道,恍然大悟后是唇齿间的回味。

原料:

巴沙鱼250g,北豆腐200g,小葱3根,橄榄油、盐、黑胡椒粉。

做法:

1. 巴沙鱼解冻后,剪或切成小块。小葱洗净后,葱绿切葱花。
2. 平锅里倒一点儿油,放入切好的鱼块,加一些水,不超过鱼块的高度,盖锅盖焖。待鱼块变白后,用铲子把鱼块捣碎,水差不多耗完了,把鱼肉推到锅的一边。
3. 锅的另一边再倒一点儿油,放入豆腐,用铲子捣碎,略炒,放入切好的葱花。炒出香味后,再把豆腐、鱼肉和葱花搅拌均匀。
4. 加盐、黑胡椒粉,翻炒均匀即可。还可以加一些调味料调色,如放一些梅子、海苔调味,味道也不错。
(据《厦门晚报》麦芽儿)



今年是李大爷照顾老伴儿的第6年,自从6年前老伴儿突发脑部疾病后,绝大多数时间都是李大爷自己一个人照顾。因为李大爷的老伴儿已经基本丧失了生活自理能力,每天都需要有人在身边陪伴,所以这几年李大爷几乎断绝了所有社交。

李大爷:

我今年76岁,儿子很早就出国留学在国外定居了。老伴儿一开始生病时,儿子曾回国照顾了一段时间,后来老伴儿病情稳定了便再次出国。如今儿子刚有了第3个孩子,事业也处在上升期,所以根本不可能回国帮我一起照顾老伴儿。

我这几年虽然辛苦,但因为雇了保姆来做饭、打扫房间,还算过得去。但是从今年开始,老伴儿的状态明显不如以前,有时候半夜会突然情绪失控,大喊大叫,哭闹不止,惊扰了左邻右舍。而我的身体状况也大不如前,照顾她明显有些力不从心,所以想把她送到专业的养老机构,由专业的护士来照顾。但一说这事,老伴儿就更加哭闹,我也不知道该不该这样做了。

国家二级心理咨询师王向东:

从李大爷的叙述中能看出他是一个很要强的人,一个人照顾老伴儿多年也没有说过辛苦。但是对于一个70多岁的老人来说,照顾一个自理能力几乎丧失的人其实是很费劲儿的,尤其子女不能提供帮助,李大爷的内心一定也是非常煎熬的。如今,决定把老伴儿送到专业的养老机构,他也是很不忍心的。不过从眼下的情况来看,我支持李大爷将老伴儿送往专业的养老机构。

首先,应该找到一家具有合格资质的养老机构,确保有摄像头、医疗团队等专业的配置。其次,在做好决定时一定要找第三方陪同一起去,做好确认,避免一些不必要的麻烦。此外,还建议李大爷可以寻找更高级别的养老机构,尝试和老伴儿一同入住,这样的话,两人彼此作伴,还有专业的医疗团队在身边,会更加安全,也更加放心。

(本报记者 王璐 整理)

薰衣草盆栽怎么养?



予半日照,会大大减少开花的数量。在夏天时,光线较强,不能让它直接对着太阳晒,应适当减少一半光照,并时常通风。

温度适宜

薰衣草喜欢凉爽的环境,15℃至25℃最适宜,在5℃至30℃的条件下也能生长。但温度不能超过35℃,不然植株的顶部茎叶会开始变黄。

在北方地区,温度不能太低,若长时间处于0℃以下的环境,会使其逐渐进入休眠状态。

适当修剪

在刚开始栽培时,可以将它的花序进行理平,使新长出的花序与旧花序高度一致,利于采收。修剪的时间以春天最好。

(据《湛江晚报》穆贺)



薰衣草又名香水植物,属唇形科薰衣草属,一种小灌木。其叶形花色优美典雅,蓝紫色花序硕长秀丽,是庭院中一种多年生耐寒花卉,适宜花径丛植或条植,也可盆栽观赏。下面就介绍一下盆栽的注意事项。

浇水适量

在浇水时,要等到土干后再继续浇。每次浇水时,应尽量选择早上,这样可以有效避开阳光,同时不能将水洒到叶子上,不然容易引发病害。另外,浇水不能太多,不然根容易烂掉,甚至让植株死亡。

光照充足

薰衣草喜欢阳光,若能给予全日照的环境将更利于它的生长,若给