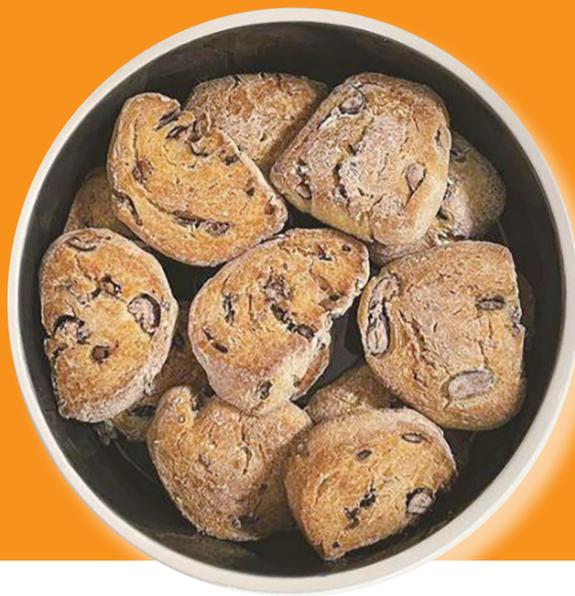


我的美食
我做主



芸豆面包和芸豆饼干



夜里突然感觉有些饿,心想干脆做个面包吃吃。于是就开和面,又打开一罐法国产的芸豆罐头(平时是做速食沙拉和豆泥用的)加料,做了5个小面包,把其中2个切成小块烤成了饼干。这是第一次做,一次就成功了。外皮脆内心软,越嚼越香,越吃越开心。

原料:

面粉350g,鸡蛋3个,芸豆200g,酵母粉5g,盐5g,橄榄油、巧克力粉适量。

做法:

1. 鸡蛋打散,加盐、橄榄油,打至细滑,加盐。
2. 面粉和发酵粉搅拌均匀,过面粉筛筛入鸡蛋液里,和成面团。
3. 加入芸豆,揉匀。
4. 把面团切成5份,分别揉成长条面包。
5. 将其中2个长条面包再切成厚约0.5厘米的小饼干块。
6. 面包和饼干放置约20分钟。
7. 烤饼干:烤盘上放锡纸,刷一层油,摆上饼干,在饼干上面再刷一些油。上下火190摄氏度,烤20至22分钟即可。
8. 烤面包:烤盘上放锡纸,刷一层油,摆上面包,在上面再刷一些油。上下火170摄氏度,烤20分钟左右,会看到面包在膨胀。在烤好的面包上撒一些巧克力粉,既增加一些口味,也是装饰。

(据《厦门晚报》子航)

上有老、下有小,好像不光是中年人的难题,不少年过70岁的老年人也正在经历这个艰难的时期。今年70岁的张阿姨就是如此,她一边要照顾因病卧床的母亲,一边还要为儿子、女儿的事情发愁。长此以往,张阿姨感觉自己快要崩溃了。

说心里话

张阿姨:

我的母亲差不多卧床有7年了,我还有一个哥哥,几年前患了癌症,自顾不暇,便没有时间和精力分担照顾母亲的重任,于是我就搬到母亲家里来照顾她。随着母亲年龄增大,身体状态也不如之前,现在几乎得长时间陪伴,致使我一点儿个人时间也没有。

本来这没什么,但是最近我女婿突发疾病去世了,外孙正在念初三,正是升高中的关键时期,女儿一方面要承受丧夫之痛,一方面还得兼顾工作,很需要人搭把手。女儿虽然没说什么,但是能看出来她非常疲惫,我太想帮帮她了。可是老母亲也需要人照顾,我有时候就会陷入自责的情绪里,觉得自己不是一个好母亲。

国家二级心理咨询师林逸:

人们常说家有一老如有一宝,但是在张阿姨这里,能明显感觉到她的疲惫。确实,照顾一位卧病在床的老人不容易,尤其是连续好几年,不光占用了张阿姨所有时间,也让她远离了原来的交际圈。长此以往下去,张阿姨的心理状态也就越来越差。

建议张阿姨首先要避免自己内心的焦虑,女儿没有和她提出要求,说明自己也是能理解张阿姨的处境,所以张阿姨不要有自责的想法。其次,在照顾母亲的问题上,张阿姨可以雇一个帮助做饭的保姆,让自己可以放松一点儿。同时,也要帮助女儿调整心态。眼下是女儿到了人生遇到困难阶段,只能硬着头皮扛起来,鼓励她坚持渡过这一段困难时期,等外孙中考结束后,女儿的压力就不会那么大了。最后也是最重要的一点,张阿姨已经70岁了,自己的身体也很重要,既然无力平衡所有的事情,那就做好眼下最重要的事情就好了,不要给自己更大的压力,这样才能有个好身体,给自己减少不必要的麻烦。

(本报记者 王璐 整理)

金钱树怎么养才茂盛

金钱树是颇为流行的室内大型盆景植物,尤其在较宽阔的客厅、书房、起居室内摆放,格调高雅、质朴,并带有南国情调。那么,金钱树怎么养才茂盛呢,下面一起了解下。

每年换盆

想要让金钱树生长更加茂盛,在养护一年后及时换盆,并将老根修剪掉,在盆土中施加新的基肥。因为它的生长会消耗养分,土壤也会板结。

合理光照

养金钱树要给它一个半阴的生长环境,不能被强烈的阳光暴晒,也不能让它长时间在阴暗的环境中生长,要给充足的散射光。

适当浇水

金钱树不适合生长在过于潮湿的环境,日常养护时,盆土中不能出现积水,要合理浇水。可以通过喷水的方式提高湿度,只有这样才能让它生长得更加茂盛。

调节温度

养护金钱树温度不能过高或过低,冬季需要采取保暖措施,夏季要及时补水,适当喷水降低温度。

施加肥料

金钱树比较喜肥,除栽培基质中应加入适量沤制过的饼肥或多元缓释复合肥外,生长季节可每月浇施一次稀薄的饼肥水,也可用0.2%的尿素加0.1%的磷酸二氢钾混合液。

(据《湛江晚报》程前)

