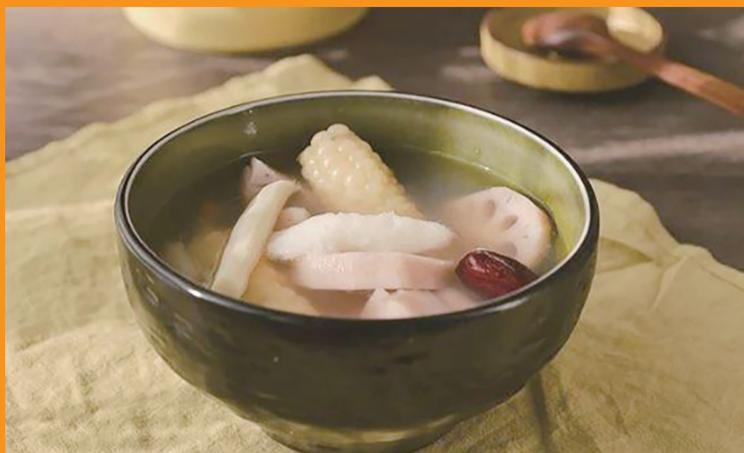


我的美食  
我做主



## 山药莲藕汤



一大家人要来我家吃饭,因此我早早就开始想,要做什么才能让所有人满意呢?

也是巧了,最近有好几个朋友提到健康原因需要控制饮食,尤其不能喝肉汤。看来,做一道无糖、不辣、低嘌呤的素汤一定是适合所有人。于是,汤汁鲜美浓厚的山药莲藕汤成为我敲定的第一道菜。



### 原料:

铁棍山药2根,莲藕1根,拇指玉米5个,红枣2个,姜2片,盐、生抽、白胡椒粉适量。

### 做法:

1. 莲藕去皮切厚片,山药去皮切段。
2. 姜片、红枣、藕片和一半山药段下锅,添满清水,烧开后小火煮30分钟。
3. 此时山药已经煮烂,用勺子搅动使山药化在汤里,汤即变浓稠。
4. 放入另一半山药段和拇指玉米。
5. 煮10分钟至山药软熟,加盐、生抽、白胡椒粉调味,即可起锅。如果没有拇指玉米,可改用水磨年糕片。后下锅的山药煮熟后再放入年糕片,撒一把香菜即可起锅。

(据《厦门晚报》笨鸟)

张大妈今年78岁,和儿子一家住在同一个小区不同单元已有近10年的时间了。在这10年间,张大妈和儿媳的关系越来越好,活成了别人羡慕的婆媳关系。张大妈也想分享一下她的经历,希望给同龄人一些启发。

### 唠唠心里话

张大妈:

老伴儿10年前去世后,儿子怕我伤心,让我和他们同住。时间短了相安无事,时间长了矛盾也就显露出来了。我喜欢早睡早起,孩子们喜欢熬夜、睡懒觉;我饮食清淡,他们吃饭重油重辣。为了相处愉快,我们相互都有退让,但也有不舒服的时候。后来我果断卖掉了老房子,买到了儿子家同一个小区不同单元的房子,分开住。同时,我也把买房剩下的钱给了儿子50000元,因为孙子那时刚上初中,正是用钱的时候,就想着帮帮他们。我的新房子是一户小户型的两居室,有时候儿子和儿媳有应酬,我就把孙子接到我家里,或者到他们家去照顾孙子,顺便帮他们收拾房子,做一些力所能及的家务,既能帮上忙又能保持一定的距离,反而挺好的。这么多年,真心换真心,才有了非常融洽的婆媳关系。

总结一下,就是和子女之间一定要有各自的空间,不要过多干涉。要舍得花钱,有很多人想着攒钱到最后再给孩子,其实孩子们工作压力大、挣得少,最缺钱花。啥时候有钱啥时候帮帮孩子们,他们反而容易领你的情,会对你更好。

国家二级心理咨询师王向东:

其实,就应该做像张大妈一样的睿智老人,她的经历也值得很多人借鉴。首先肯定的一点是,老人和子女保持适当的距离,互相尊重对方,才能有良好的亲子关系与婆媳关系。其次,张大妈从内心来讲毫无保留,愿意在儿子需要帮助的时候给予经济上的支持,这确实也会增加儿媳对她的好感。最后,张大妈有自己的原则,不去评论、参与儿子的家事,给足了小两口空间,也会让子女感受到母亲的支持与信任,更有利于他们小家庭的和谐,从而也使自己的晚年生活过得更加舒心、自在。

(本报记者 王璐 整理)

## 凤仙花怎么盆栽

凤仙花属一年生草本花卉,有粉红、大红、紫色、粉紫等多种颜色,花瓣或者叶子捣碎,用树叶包在指甲上,能染上鲜艳的红色,非常漂亮,很受女孩子的喜爱。下面一起了解一下怎样盆栽吧。

### 养殖环境

**土壤:**盆栽养殖凤仙花需要使用排水性强的土壤,家庭养殖可以用园土、沙土和腐叶土混合配制使用。

**水分:**在它生长期,土壤需处于湿润状态,夏季水分蒸发会变快,需要及时浇水,盆土中不能出现积水。下雨的时候要提前做好排水,以免烂根。

**光照:**每天光照4个小时,最好不要被强烈的阳光照射,夏天需要做好遮荫工作。

**施肥:**在栽培的时候要施足基

肥,生长时施1至2次稀薄的肥水,以免出现徒长的现象。

### 繁殖方法

一般在每年的3至9月份进行播种繁殖,不过最佳的播种时间是4月份。在播下种子后覆盖一层土,稍微压实些后浇点水。播种之后要让土壤处于湿润状态,尽量给它25℃的生长环境。等幼苗长出2至3片叶子时进行移植即可。

### 常见病虫害

凤仙花的生长能力很强,很少出现病虫害。不过长时间处于高温、闷热环境就会发生白粉病,在植株出现病害时需要使用多菌灵或甲基托布津喷洒。

(据《湛江晚报》文心)



花鸟  
鱼虫

