

我的美食  
我做主



## 糟卤香菇鸡丝拌面

《繁花》里的宝总有一句美食名言叫“糟鱼要吃七宝的”，说的是一道上海菜“七宝糟鱼”。这道菜之所以出名是因为采用了和传统的浸糟卤方式不同的糟制方法，有一种特别的咸甜特色。

糟卤源自南方，是指用酒糟加料作为原料腌制的食物，多为冷菜，也有热制。超市里有卖糟卤汁，但是其味道太甜，会完全盖过食材的香味。所以我还是喜欢自己做卤汁，更合自己的口味，而且做起来不难。

糟卤汁的主料是酒糟，自己做汁时可以用醪糟代替。如果不喜欢醪糟的味道，用黄酒也行。糟卤的食材多是那些味道不那么强烈的，所以较少见用香菇做卤味的。我今天买的香菇又圆又厚，卤了一次试试，拌面吃还是不错的。

### 原料：

鸡腿1只，鲜香菇15朵，鲜姜、大葱、八角、花椒、黑胡椒粉、酱油、醪糟或黄酒、盐、辣椒油、藤椒油、尖椒、香菜、面条。

### 做法：

1. 鸡腿去皮，放入锅中加水，煮出血水后撇去浮沫，加一点儿酱油。煮熟，去骨，切成鸡丝。
2. 鲜香菇去蒂，洗净，切成厚片，余水煮熟，捞出沥水备用。
3. 姜去皮切片，大葱切成2厘米长的葱段，尖椒切段，香菜切段。
4. 切好的葱、姜，加1颗八角、七八粒花椒、5勺酱油、2勺醪糟或黄酒、一点儿盐，加水，放锅里煮沸后再煮2分钟，关火晾凉，捞出调料，只留卤汤。
5. 取一个大碗或类似容器，把鸡丝放进去，再放上煮好的香菇片。
6. 把煮好的糟卤汤倒入，没过香菇。淋入几滴辣椒油和藤椒油，搅拌。
7. 覆膜或盖上盖子，放入冰箱冷藏4至8小时入味，糟卤就做好了。
8. 锅里加一点儿油，加入尖椒丝炒软，放入糟卤，炒匀后放入香菜，拌匀。
9. 面条煮熟捞出，浇上香菇鸡丝卤即可。（据《厦门晚报》麦芽儿）



76岁的唐阿姨最近心情特别低落，因为她的哥哥在前不久去世了。对于亲人的离世，唐阿姨一直无法接受，每天吃不下睡不着，整个人肉眼可见地瘦了一圈。心情也是很低落，不愿意出门，就连以前每天固定的遛弯也不去了，更愿意一个人待着。

### 说说心里话

唐阿姨：

我母亲在我很小的时候就离开了，我成家没多久父亲也去世了，哥哥可以说是我唯一的亲人，有什么事情我都喜欢和他商量着来，他也对我特别疼爱。后来年纪大了，我和哥哥都从小县城搬到了呼市市区居住，守在了各自儿女的身边，虽然不常见面，但是对彼此的情况一直很了解。

去年，哥哥得了癌症，经过治疗已有好转的迹象，没想到今年年初时又查出来癌细胞转移。病痛特别折磨他，人消瘦了不少。每次去看他，我都特别难受。前不久哥哥去世时，虽然我早已有了心理准备，但还是想着他能再多活几年。哥哥去世时还算安详，我也陪在身边，可这是我第一次亲眼看见人咽下最后一口气，带给我的冲击太大了。哥哥去世的这两个多月里，我总是忍不住想起那天的场景，不由自主地泪流满面，心里特别难受……

国家二级心理咨询师李萍：

首先，我们要接纳唐阿姨目前出现的这种情绪，因为每个人对于亲人离世的感知是不一样的，和她相依为命的哥哥离世，对唐阿姨的打击是十分巨大的，此时就应该让她把这种不良的情绪发泄出来。其次，还要多关心唐阿姨的心理状态，防止她因为悲伤过度而引起其他的心理问题。这一点就需要唐阿姨的亲属来多做工作，比如言语上的开导，也可以带她出去散步，在她相对放松的时候引导她说出内心的感受，将情绪发泄出来，从而释放她内心的痛苦。最后，家人在这个特殊时期要向唐阿姨表达自己的慰问和支持，让她知道即使哥哥不在了，还有其他亲人在爱她，让她知道自己并不孤单。

（本报记者 王璐 整理）

## 观音竹怎么养长得好

观音竹又称为米竹、筋头竹、蓬菜竹等，属于禾本科簕竹属孝顺竹的变种。它的原产地在中国，其株高可达6米，植株中空，表皮为绿色，叶子为长条尖型，嫩绿色。观音竹有水培和土培两种培养方式。

### 水培植株

**水的种类：**对于水培的植株来说，水质非常重要。使用纯净水效果比较好，有利于植株一直保持翠绿。

**换水：**在生根之前，需要定期换水。不过也不需要次数太多，大概两周一次就行。生了根之后，就不需换水了。看到水少了之后，直接加水就行。

**营养液：**要想植株长得好，适量的肥料是必要的。水培的植株可以用营养液，每次加入几滴就行。

**光线：**水培的植株成长同样需要

光线的帮助。放在明亮的地方，有利于它生长。

### 土培植株

**土壤：**要想植株长得好，土壤的选择一定要慎重。可以自己配制，选择腐叶土、园土、河沙等来配制，效果不错。

**肥料：**如果土壤中的养分供应不充足，那么就应该利用肥料来补充。主要是成长季节需要，每20天左右用一次液肥、豆饼水或者复合肥等。

**光线：**无论是土培还是水培，适当的光线照射都不可或缺，同样需要将其放在明亮的地方。

**病虫害防治：**叶斑病等病害、介壳虫等虫害多发，对植株影响很大，要及时采取防治措施。

（据《湛江晚报》李欣）

