

## 我的美食 我做主

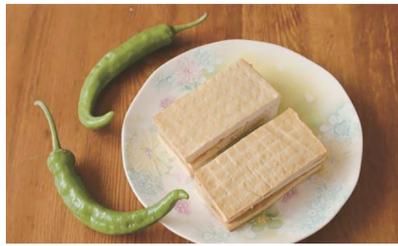


最近在琢磨怎么把不放油的菜做得好吃,综合来看,这道无油炒香干最受欢迎,下面就操练起来吧。

### 原料:

香干(或豆干)、辣椒、盐、酱油、藕粉(或葛根粉/红薯粉等勾芡用食材)。

# 无油炒香干



### 做法:

1. 香干切成条,辣椒切成差不多长的丝。
2. 用一勺藕粉(或葛根粉、红薯粉等),加入几勺常温水搅匀,作为备用的芡汁。
3. 烧好一些开水备用。
4. 开火,锅稍热时放入辣椒煸炒一下。如果喜欢吃花椒,可以在这时一同放入花椒粒,煸出香味。
5. 放入香干稍炒一下。
6. 如果感觉锅没有水分比较干,沿着食材的外边缘洒入少量的开水,盖上锅盖,让蒸汽发挥作用。根据锅内的情况,调整火力

大小,勿使锅没有食材的部分干烧太厉害。

7. 稍焖一小会儿后,开盖加入适量的盐和酱油,可以磨一些黑胡椒粒。各地香干风味不同,如果香干本身比较咸,就不要再加盐和咸味的调料。如果还觉得咸,就在第一步把香干先焯水再切条。

8. 香干是熟的,稍微焖炒一下就可以了,最后将芡汁沿食材边缘倒入,快速翻匀即可出锅。芡汁用多少,取决于想要的效果。我只是用少量,让香干整体还是干爽的,只是呈现亮亮的色泽。

(据《厦门晚报》素悛)



## 一根铜钱草可以爆盆吗?

容器挑选好后,将铜钱草栽到容器里面,可以用一些小石头固定铜钱草植株的根部,等到固定好铜钱草的植株后,就可以加入适量的水,水不用加太满,只需要淹没铜钱草的根部即可。

铜钱草水培后,开始几天先不要着急给太强的光照,等过了一周后,铜钱草植株适应了水培环境,再慢慢地给光照。期间记得要换水,只要清水有点浑浊,就可以换水。差不多一周左右的时间,铜钱草就会冒出嫩芽来。

### 加入池塘泥土

等到水培的铜钱草长出十多片叶子的时候,可以不需要频繁换水,这时候可以往水培容器中加入适量的沙子和土壤,土壤可以使用池塘的泥土,因为这样的土壤含有的养分很多。

养分充足,能够帮助铜钱草快速生长,从而达到爆盆的效果。

### 合理补充光照

随着铜钱草的生长,叶片数量的增多,可以给足铜钱草光照。在光照的滋润下,铜钱草的生长更旺盛。当然要避免强光直射,通常给足散光就可以了。

### 及时补充水分

随着铜钱草植株不断快速成长,水分消耗较多,所以需要及时补水,

只要水位见到根须,及时补充水分。加水适量,淹没到铜钱草根部长即可。在充足水分的滋养下,利于铜钱草爆盆效果。

### 控制环境温度

铜钱草的生长适宜温度在10℃至25℃,水培铜钱草的环境温度要控制在这个范围,否则不利于铜钱草生长。到了冬季,温度要保持在5℃以上。铜钱草要是被冻伤了,就不用谈爆盆了。

环境温度在10℃以上,铜钱草都可以正常生长。不管是水培还是土培,控制好温度非常重要。有个好的生长环境,是铜钱草爆盆的必要条件。

### 控制开花

让铜钱草达到爆盆效果,不要让铜钱草开花,在水培的过程中,一旦出现铜钱草抽生新的花序,需要及时修剪掉,这样可以避免养分消耗,将养分集中到植株的生长,这样才能达到爆盆效果。

### 适量施肥

铜钱草爆盆离不开养分的补充,在水培的过程中,可以在水里加入一些缓释的复合肥,在养分充足的情况下,铜钱草生长也会更茂盛,从而更容易达到爆盆效果。

据《湛江晚报》



一根铜钱草是可以爆盆的,即使原来只有两三片叶子。不过,要想做到这一点,需要掌握正确的方法,如果照料得当,大概几个月就可以爆盆了。

### 采用水培方式

让铜钱草爆盆,建议选择水培方式养护,因为水培的铜钱草比较干净。先选一根健壮的铜钱草植株,避免使用有病虫害的铜钱草。

接着挑选一个水培容器,容器可以选用玻璃容器或者玻璃杯子,开始容器不需要太大。为什么选用玻璃容器呢?因为透明的玻璃容器可以很好地观察铜钱草的生长情况,便于调整。

幸福到底是什么,每个人都有自己的答案。在72岁的陈大妈看来,一家人和和美就是幸福。但是对她来说,这个简单的目标似乎很难达到,她和儿媳的关系一言难尽,如今更是有点形同陌路。可是随着年龄增大,陈大妈却越向往那种其乐融融的家庭氛围,心里也越来越不得劲儿。

## 她说心里话

### 陈大妈:

儿子一家在外地,十多年前他们的孩子小,想让我去帮忙带孙子,但是我当时要照顾女儿坐月子,后来就一直留着陪女儿,也就没认认真真地帮儿子带过几天孩子。后来我腾开手了,他们的孩子也到了上小饭桌的时候,儿媳就说不用我去了,他们自己也能行。虽然我是落了个清静,但是明显感觉到儿媳和我的关系开始疏远了。以前,儿媳逢年过节时还会和儿子回来,后来就说工作忙干脆不回来,即便回来也不会过夜,吃个饭就走。现在儿子事业有成,我也想帮助他建立一个和睦美满的家庭氛围,但是儿媳似乎连装都不愿装一下,我心里很难受……

### 国家二级心理咨询师王向东:

婆媳相处本就是家庭关系中最复杂的关系之一,陈大妈和儿媳是两代人,文化程度也不同,对一些事情的看法也不一样,很难在一起长时间相处。但是因为陈大妈儿子的关系,两个女人才会在一起相处,在这个过程中有点磕磕绊绊也很正常,不必太放在心上。

首先,陈大妈自己应该降低要求,尤其是经过这么多年的相处,其实目前的相处模式已经固定了,没有必要为了所谓的和睦而增加相处的时间,这样反而让双方不自在。其次,年轻人的生活节奏快,也有自己的独立空间,如果非要勉强把两代人放在同一个空间下相处,出现的问题会越来越多,得不偿失。最后,陈大妈也应该找到自己的兴趣爱好,丰富自己的老年生活,把精力更多地关注到自己身上,而不是别人,这样才会更容易得到幸福。

(本报记者 王璐 整理)