

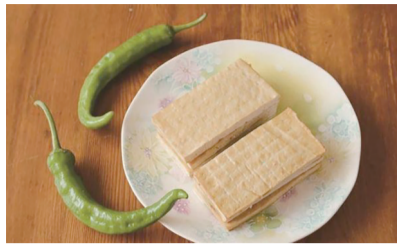
我的美食  
我做主

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》

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。

## 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）