

我的美食  
我做主



## 五味卤豆腐



在中国,豆腐无处不在,走到哪里都有便宜的豆腐卖。有些快餐店会提供2元一片的卤豆腐,浸透了汁水,看起来十分诱人,就着米饭或面条吃很提味。

卤豆腐之所以好吃是因为先用油煎过,豆腐中的水分蒸发,留下细密的孔,再用卤汁浸泡就会吸饱汤汁而入味。买着吃虽然省事又便宜,但还是自己做的最放心。



### 原料:

北豆腐2块,八角、肉桂、冰糖、老抽、盐适量。

### 做法:

1. 豆腐切大厚片,单面抹盐,腌30分钟。
2. 豆腐表面用刀浅浅地划上几道,不要切断,翻一面同样处理。
3. 用不粘锅,油煎豆腐两面各5分钟。
4. 将八角、肉桂、冰糖、老抽放入汤锅,加适量清水烧开,放入煎好的豆腐炖煮10分钟。
5. 关火晾凉,豆腐浸在汤汁里一起盛出,尽快吃完。

(据《厦门晚报》笨鸟)

养儿防老,是很多老年人心里的一个固有观念,但是对于76岁的刘大爷来说,这却是一个非常奢侈的事情。

悦读心里话

刘大爷:

我和老伴儿就生了一个女儿,还是在快40岁的时候。我们老两口一直支持女儿学习,供她在外国读了研究生,最后她找了一个外国人定居在国外了,生活挺幸福的。一开始我们老两口身体好,觉得这样的结局是最好不过的,但是4年前,我老伴儿突发脑梗,生活无法自理,脾气也变得特别暴躁,我一个人陪护难度很大,找保姆、到医院做康复对我来说都不是容易的事情,很想女儿回来搭把手,但女儿因为孩子上学、照顾家庭等原因不能经常回来,我时常有种孤立无援的感觉。尤其是身边的老朋友都有子女照顾,能够承欢膝下,平时送医送药都不用发愁,再看看我们,其中的辛苦只有我们自己才知道。

国家二级心理咨询师林逸:

刘大爷遇到的问题,其实和一些失独家庭的问题很相似。他们把大部分的精力都放在唯一的子女身上,到头来却没有得到同等的回报,心里难免会有所不平衡。另一方面,也暴露出整个社会一些养老方面的不足。老年人想要找到一个价位合适、服务优质的养老机构或康养机构也不是一件容易的事情,所以才更让他们担心自己的养老问题。

针对刘大爷目前面对的困境,还是应该从最棘手的事情开始解决,通过雇佣保姆或者是看护人员,减轻刘大爷照顾老伴儿的压力。同时,如果女儿的确无法长期留在国内照顾二老,刘大爷就应该积极行动起来,对比一些养老机构,为自己和老伴儿未来的养老做好打算,不能把全部希望寄托在女儿身上。与其抱怨现在的困境,刘大爷不如积极寻找破解方法,这样才能让自己的晚年生活更加快乐。

(本报记者 王璐 整理)

## 喇叭水仙的繁殖技巧

色、红色等,具有极高的观赏价值。喇叭水仙原产于欧洲,适应冬季寒冷和夏季干热的生态环境,在秋、冬、春三季生长发育,夏季地上部分枯萎,地下鳞茎处于休眠状态。

### 分株繁殖

分株繁殖是喇叭水仙常用的繁殖方式之一,在喇叭水仙的生长期结束后,将母株从盆中取出,轻轻抖去附着的土壤,然后用手或刀具将母株分成若干小株,每个小株都应带有根系和叶片。分株后,将小株分别栽种在适宜的土壤中,浇透水并放置在阴凉通风处养护,待其恢复生长后逐渐增加光照。

### 繁殖注意事项

选择合适的繁殖时机:分株繁殖

通常在春季或秋季进行,此时植株生长旺盛,容易恢复。种子繁殖则需要种子成熟后立即进行,以免种子失去活力。

选择健康的母株和种子:进行分株繁殖时,应选择生长健壮、无病虫害的母株。进行种子繁殖时,应选用饱满、无病虫害的种子。

提供适宜的生长环境:无论是分株繁殖还是种子繁殖,都需要为喇叭水仙提供适宜的生长环境。这包括肥沃的土壤、充足的水分、适宜的光照和温度等。

注意病虫害防治:在繁殖过程中,要注意观察植株的生长情况,及时发现并处理病虫害问题。可以使用生物防治或化学防治等方法来预防和控制病虫害的发生。

据《湛江晚报》



喇叭水仙,又称为黄水仙或洋水仙,是石蒜科水仙属多年生草本植物。它的花朵通常较大,呈喇叭状,花色丰富,包括黄色、橙