

我的美食
我做主



香草奶酪虾肉炒饭



奶酪这种食材营养丰富,种类繁多。我平时爱吃奶酪,早上夹面包馒头或做焗饭。去超市买了荷兰的Gouda奶酪和瑞士Swiss大孔奶酪,想着再去另一间超市买另外几种,做奶酪拼盘吃,结果一忙起来就耽搁了。又因为买的奶酪好吃,每天切一点



佐餐,等再想起来时,两种奶酪只剩了小半块,拼盘做不成了,就搭配海虾做了炒饭。

与做奶酪拼盘相比,奶酪炒饭更随意、简单、好上手,那味道实在是好吃。



原料:

香草奶酪50g,大海虾6只,姜1小块,尖椒1小段,米饭200g。

做法:

1. 香草奶酪切成小丁。
2. 姜去皮切丝,尖椒从细窄处用剪刀剪成七八个小圈。
3. 海虾去沙线、去壳,剖成两片后再切成丁。
4. 平锅倒油,入虾丁,加一点儿水,翻炒至熟,加入尖椒圈和姜丝,翻炒出香味。放入米饭,搅匀。关火。
5. 把奶酪丁放入锅里,搅拌均匀。再开火,翻炒,至奶酪融化。关火,盛盘即可。姜丝提味,米饭被奶酪和虾汁包裹,粒粒皆香。因为奶酪里有盐,所以炒饭时没有再加盐。可根据个人口味调味。

(据《厦门晚报》麦芽儿)

75岁的刘奶奶一辈子勤俭节约,从去年开始迷上了网络购物,尤其是那种低价包邮、免费试穿试用的产品。刘奶奶也承认自己买的东西没啥用,有的买回来甚至连包装都没拆过,可总是克制不了买东西的欲望。

说心里话

刘奶奶:

我这辈子生育了4个子女,年轻的时候条件不好,日子过得紧巴巴的,有钱都往孩子身上花。后来孩子们长大成家立业,老伴儿也离开我十多年了。这几年,我的退休金每月也有4000多元,买点东西也更自由了,所以就想起来学着网购。一开始只是发现同样的东西网上卖得更便宜,后来就慢慢成了习惯,每天不买点什么就觉得不得劲儿。

孩子们总是担心我上当受骗,其实他们的担心是多余的,我也就买点便宜的东西,几块钱、十几块钱的。不过有时候为了凑包邮,我也会额外买一些暂时用不上的东西,时间久了也就忘了拆,放在家里落尘确实挺浪费的。孩子们找我聊过几次,但是他们忙,每次来坐不了几分钟就走,大部分时间还是我一个人待在家里,与其说是买东西,倒不如说是我打发时间的一个方式。我觉得这样活得痛快,也不想戒掉这个习惯。

国家二级心理咨询师刘秀芬:

老年人掌握信息的渠道比较单一,辨识能力也差,因此在网络上购物容易出现各种各样的情况。刘奶奶可能是因为年轻时太过压抑自己的购物欲望,到了老年经济自由以后有一种弥补过往遗憾的心态。此外,也可能是独居生活比较寂寞,看直播、网购成为消遣生活的一种方式。

不管出于什么原因,都反映出刘奶奶需要人关心和陪伴。如果子女能多一点儿时间,教她怎样甄别网络商品的真伪、质量的好坏,同时也能多科普一些网络诈骗的案例,让刘奶奶的网购更加安全一些。同时,子女也可以多陪老人去参加一些户外的集体活动,找到其他的生活乐趣,从而分散老人在网络上的注意力,这样不仅关注了老人的心理健康,让她感受到来自家庭成员的关爱,同时也能保护她的视力,减少因为刷手机带来的身体不适。

(本报记者 王璐 整理)



怎样水培水竹?

水竹产于黄河流域及以南各地,多分布于河流两岸及山谷中,是常见的野生竹种。水竹耐阴耐水,喜温暖湿润,不耐寒,适宜在溪边、假山、石缝生长。那在家里怎么水培它呢?

水质的影响

水质对水竹的生长影响非常大,如果水质选择不好,植株的长势会非常弱,它的根部也容易腐烂,严重的话甚至会威胁到植物的生命。

最重要的要求只有一点,就是水质必须偏酸性。如果是碱性的水,那么植株会大受影响。

可供选择的水有哪些

可以选的水种类非常多,比如河

水、湖水、雨水、井水等,只要是偏酸性的都可以选择。再就是自来水,不过不能从水龙头上接出来直接用。最好静置24个小时,或者在太阳底下晒一段时间之后再用水。在所有的种类中,要属经过电解的离子水最好了。注意,最好不要用矿泉水。

其他注意事项

除了水质,最重要的就是换水了。定期换水非常有必要,不然水会受到污染,影响植株的长势。夏季要经常换水,冬季半个月一次就行。另外,水培并不是每个季节都合适的,春、夏、秋天适合水培,但是冬天就适合土培了。

据《湛江晚报》

