

我的美食  
我做主



## 无油平菇炒嫩南瓜

这是去年南瓜刚上市时试出来的无油菜谱。今年也试了其他的配菜,比如新鲜香菇,虽然也好吃,但要说般配,还得是平菇。



### 原料:

平菇、嫩南瓜、姜(可选)、盐、酱油、黑胡椒(可选)、勾芡食材。

### 做法:

1. 将嫩南瓜切成薄片,再切成细丝。平菇撕成小块。
2. 锅稍热,放入平菇。喜欢吃姜的话同时放入姜丝。中火稍作翻炒后,盖锅盖。
3. 加入嫩南瓜丝,继续中火翻炒,加适量盐,盖锅盖。一般菇会自然出汁。如果没有出汁或汁不够,沿锅边一圈洒入少量开水。加入水后及时盖锅盖,让蒸汽在锅中升腾,然后改小火将食材焖到适合的口感。
4. 依个人口味进行调味。可加入少许有机酱油提鲜,也可磨入一些黑胡椒粒。
5. 用一小勺纯藕粉等勾芡食材,加几勺冷水化开。在出锅前将芡汁搅匀沿食材周围倒入,迅速翻匀即可(注意先将食材烹煮入味,最后才勾芡)。

(据《厦门晚报》素素)

## 卡丽花怎么养长得好

卡丽花,又名非洲紫罗兰,是一种来自热带雨林的美丽花卉,以独特的叶形、鲜艳的花色和迷人的纹理而闻名。想要在家中欣赏到卡丽花的热带风情,正确的养护方法至关重要。那么,卡丽花怎么养才长得好呢?下面一起来看看吧!

**光照** 卡丽花喜光,但直射阳光会对其造成伤害。选择一个明亮但避免强烈日光直射的位置摆放,东向或西向的窗户旁通常是理想的选择。如果光照不足,可以考虑使用植物生长灯补充光源,确保每天至少有4小时的明亮间接光照。

**浇水** 正确的浇水是卡丽花健康生长的关键。土壤应保持微湿,但避免积水,以免引起根部腐烂。浇水时,最好使用温水,从盆里的孔隙缓慢注入,直到水分从底部流出,这样可以减少叶面上的水滴,防止病害发生。同时,确保使用的花盆具有良好

的排水功能,避免水分滞留。

**土壤** 卡丽花偏爱疏松、排水良好且富含有机质的土壤。市面上有专门针对非洲紫罗兰的土壤混合物,或者可以自制,使用珍珠岩、蛭石和泥炭苔混合。春秋季节是卡丽花的生长期,每月施用一次稀释的液体肥料,以促进健康生长和开花。

**繁殖** 卡丽花可以通过叶插繁殖,选择健康无病害的叶子,将其插入湿润的土壤中,保持适宜的温度和湿度,数周后即可看到新的植株从叶柄处萌发。

**病虫害防治** 卡丽花容易受到蚜虫、红蜘蛛和霉菌的侵扰。定期检查叶片背面,一旦发现害虫迹象,立即采取措施,可以使用肥皂水或专用杀虫剂进行处理。保持通风和适度的湿度,可以有效预防病虫害的发生。

据《湛江晚报》

阖家团圆,是一个特别美好的场景。可是对于70岁的李阿姨来讲,为了这四个字她付出了太大的代价,她抛弃了呼和浩特的所有,去上海哄孙子。如今,她想结束这样的生活,却不是那么容易。

晓说心里话

李阿姨:

我唯一的儿子定居在上海,考虑到上海生活成本高,儿子、儿媳又在还房贷,我就义无反顾地去帮他们带孩子,这一待就是3年。

最初去陪孙子,他还小不能经常出去,我也没觉得有什么不方便。随着他慢慢长大,我需要带他到外面玩、晒太阳,发现很难融入当地的环境,吃喝什么的都不适应。再加上儿媳是南方人,饮食差异也比较大,经常吃不到一块去,还有生活中的一些琐事,导致我们的婆媳关系一度非常紧张。

当初为了给儿子在上海买房,我把自己住的房子卖了,想着以后肯定是要跟着儿子养老的。如今,我想和他们分开,但是回到呼和浩特也没有家,在上海也没有自己的家,走到哪儿都没有归属感,觉得自己很累很难过。

国家二级心理咨询师林逸:

对于很多独生子女家庭来讲,有相当多的家长会选择成为“随迁”父母,就是在退休后选择在子女所在的城市安家,达到一家团圆的目的。但是,在这其中就会出现一些问题。首先,最现实的就是像李阿姨这样,孩子定居在了一个房价较高、安家特别不容易的城市,如果作为“随迁”父母的话,需要大量的资金来租房、买房,对整个家庭来讲都是一个经济负担。其次,在这个过程中也面临着适应生活环境的问题,会给行动不便、反应能力逐渐减弱的老年人带来一些困扰。尤其是李阿姨现在感觉到了婆媳关系的紧张,对她来说,继续和儿子住在一起也是一种负担,不如有一点儿距离反而更好。

因此,我建议李阿姨一家可以好好商量一下,孙子现在也差不多到了可以上托管、幼儿园的年龄了,也是时候让李阿姨休息一下了。如果居住在上海确实压力大,李阿姨可以回到呼和浩特先租一段时间房子,调整好自己目前的心态和身体状况才最重要。

(本报记者 王璐 整理)

