

我的美食
我做主



番茄土豆炖牛腩

番茄土豆炖牛腩是一道非常受欢迎的家常菜,它做法简单、营养丰富,而且味道鲜美,无论是家庭聚餐还是朋友小聚,这道菜都能成为餐桌上的亮点。



原料:

牛腩2斤,土豆1个,番茄1个,胡萝卜1个,生抽,老抽,蚝油,干红椒,香叶,八角,桂皮,小葱,生姜,料酒,食盐,食用油,鸡精,黄冰糖,山楂。

做法:

- 牛腩用流动的水多冲洗几次,冲洗干净,沥干水分。
- 牛腩冷水上锅,加料酒、姜片,焯水,煮出浮沫。
- 把牛腩捞出,用热水清洗干净,沥干水分。清洗时一定要热水,不能用冷水。
- 锅里多放点食用油,倒入一小把黄冰糖,开小火,慢慢炒,炒出糖色。
- 把牛腩倒进锅翻炒,多翻炒几个来回,让每块牛腩都充分上色。放入干红椒、姜片、八角、桂皮、香叶、山楂。多翻炒几下,把它们翻炒出香味。
- 一次性加入足量的开水,再放入一大勺生抽、半勺老抽、一勺蚝油、一把葱结,大火煮开之后,改小火,盖上盖子慢炖90分钟。
- 将番茄洗净,切成小丁。土豆和胡萝卜分别切成块。
- 锅中油热,放蒜末炒香,再倒入番茄,炒出汁水。
- 倒入土豆、胡萝卜,翻炒均匀,加入一勺生抽,翻炒均匀。
- 把炒过的番茄、土豆、胡萝卜倒进炖了90分钟的牛腩,加入少量的盐调味,再次小火炖25分钟即可。(据《厦门晚报》小雷)



锦带花如何养护

锦带花,是一种非常美丽的观赏花卉。它的花色艳丽,花期长,而且适应能力强,是许多园艺爱好者的心头好。那么,如何才能养好锦带花呢?下面来介绍一下。

盆土配置

锦带花盆栽时建议选择疏松透气且肥沃的土壤。比如可以用通用营养土加1/5的发酵有机肥,混合后种植。也可以用腐叶土2份、泥炭土2份、珍珠岩1份,混合均匀后种植。

肥水管理

锦带花的生长速度非常快,地栽的锦带花一般20天左右追一次肥即可,而盆栽的锦带花由于生长空间有限,给肥频率就应该适当增加,保持7至10天追施一次水溶肥。水溶肥建议选择通用型配方,就是氮磷钾1:1:1的,因为锦带花生长迅速,应避免使用高氮肥,以免发生徒长。除了定期追施水溶之外,一般在每年的冬季或初春,还应该追施足量的发酵有机肥。锦带花不耐水比较怕涝,盆栽锦带花浇水应坚持干透浇透,避免

过多浇水造成积水烂根。

光照控制

锦带花喜光,也很耐阴,盆栽锦带花夏季应适当遮阴,或移到半阴的地方养护,以免光照过强,造成叶片发黄和枯枝的现象。而其他季节应保持充足光照,光照充足,锦带花会生长得健壮,开花多。

修剪

锦带花比较耐修剪,在生长期应勤修剪促分枝,如果不修剪,枝条会长得比较长,分枝减少。分枝越多,锦带花开花就越多。除了生长期修剪之外,养护多年的锦带花也容易出现老枝枯萎的现象,因此在每年落叶后,应对锦带花的老枝、枯枝、弱枝修剪,以促进开春新枝的生长。

温度

锦带花非常耐寒,在东北地区也能露天越冬,所以冬季不需要担心越冬的问题。而在夏季锦带花也是比较耐热的,夏季养护注意不要积水,遮阴的同时,可多向锦带花的叶片和周围环境喷雾降温。据《湛江晚报》

76岁的秦奶奶最近遇到一件事,让她的内心久久不能平静。她的一位老朋友独居多年,平时和子女打电话、视频联系,前段时间突然离世,家人两天后才发现。一想到老朋友去世时的孤苦模样,秦奶奶就万分伤心。



秦奶奶:

都说老伴儿就是老来作伴,像我们这种丧偶独居的老年人,其实特别孤单。子女们确实很孝顺,给送吃送喝的,但是他们年轻,已经没有耐心听老人说话了,再加上他们工作忙、压力大,也没有太多的精力听我们的故事。所以我们老姐妹就喜欢经常聚一聚、见见面,这样也能让自己少一些寂寞和孤单。

我这个朋友去世前还说要来我家串门,让我准备好去接她,结果到了约定的时间,给她打电话却总是没人接。我想有可能是她耳背听不到手机铃声响,也可能是外出时把手机弄丢了,或者是忘了拿,也就没有继续打了,而是耐心等待。可等到第二天,她也没和我联系。她住的地方离我很远,我也不怎么会坐公交车,就没去找她。到了第三天,我接到了她女儿的报丧电话,原来我的老朋友在睡梦中去世了。

这件事真的给了我很大的冲击,伤心难过的同时,我也有点儿后悔,为什么自己没有留一个她家人的电话,当时发现联系不上的时候就应该赶紧联系她的家人,也许就不会发生这样的事。

国家二级心理咨询师王向东:

老年人身体机能慢慢退化,子女由于种种原因不能在身边长期陪伴,所以会导致很多独居老人的晚年生活面临着很多困难和挑战。不仅会因为独居产生一些孤独、焦虑、不愿意和别人交往等心理问题,也会面临像秦奶奶朋友一样,突发疾病却没有人送医救治的情况。

像秦奶奶的朋友遇到的情况,秦奶奶也不要过分的自责,以免让自己陷入不良的情绪中。同时,子女应该增加与独居老人联系的频率,这样能及时了解老人的情况,预防一些极端事件的发生。独居老人也应该把子女的联系方式留给相熟的朋友,这样朋友们发现不对劲儿时就能第一时间联系到家属,减少意外的发生。

(本报记者 王璐 整理)