

我的美食  
我做主



## 雪花莲藕羹

最近在湖南吃到了粉蒸莲藕，勾起了家乡的回忆，回家后赶紧蒸了一锅，差点没哭！锅子烧干也弄不出粉糯的口感，都是莲藕，差别咋这么大呢！

失望之后心有不甘，用料理机把生莲藕打成浆，这回总不会蒸不软了吧。想不到味道令人惊喜，口感很细滑，总算弥补了吃不到粉藕的遗憾。



### 原料：

莲藕，西兰花，糙米粉，盐。

### 做法：

1. 将西兰花洗净，取顶部花的部分，掰成小块备用。

2. 大碗装半碗水，莲藕去皮，一边切块一边放入水中。用水洗过，打浆时才不会变色，蒸出来就会有雪的质地，不然颜色会略暗，但味道无差别。

3. 把藕块捞出放入破壁机，加一两勺水（水不要多，能够搅拌就行），开启搅拌，同时用搅拌棒往下捣压，将藕块打成均匀的糨糊状，倒入盘中。不要太厚，否则不好熟。

4. 加入适量的糙米粉和盐，拌匀。生藕浆蒸熟会有一些甜腻，以米粉中和，米粉不需太多，拌出来的糊要发稀。粉太多，出来的口感会不够松软。盐可以略多一点，以中和甜味。

5. 把西兰花放上，稍用些糊盖在菜花上，使之若隐若现。水烧开后，放锅里蒸熟，大约10分钟即可。

（据《厦门晚报》素慷）



## 大叶蕙兰花怎么养护

大叶蕙兰花，又称大花蕙兰，是一种高雅、美丽的兰花品种，其叶片宽阔、花朵硕大、花色丰富而深受兰花爱好者的喜爱。大叶蕙兰花的养护管理并不复杂，只要掌握一些基本的技巧，就能让它在家中绽放出迷人的光彩。下面是它的养护方法，一起来看看吧。

### 光照

大叶蕙兰花喜欢充足的光照，夏季要避免强烈阳光直射，以免灼伤叶片。可将植株放置在光线明亮、通风良好的室内或阳台，并定期转动花盆，确保植株均匀受光。

### 浇水

大叶蕙兰花喜欢湿润的环境，但浇水要适量，避免盆土过湿导致根系腐烂，春季和秋季可每隔2至3天浇一次水，夏季可每天浇水一次，冬季则需要减少浇水频率，保持盆土微湿即可。浇水时要注意水温与室温相近，避免温差过大对植株造成伤害。

### 施肥

大叶蕙兰花在生长期需要充足的养分供应。可在春季和秋季每隔半个月施一次腐熟的稀薄液肥，或施用专用的兰花肥料。夏季和冬季减少施肥次数，以免植株徒长或产生肥害。

### 温度

大叶蕙兰花最适宜的生长温度为15至25℃。冬季要注意保暖，避免温度过低导致植株冻伤。可将植株移至室内温暖处养护，并避免冷风直吹。

### 病虫害防治

大叶蕙兰花在养护过程中可能会受到蚜虫、红蜘蛛等害虫的侵袭，以及炭疽病、黑斑病等病害的威胁。要定期检查植株的叶片和根系，一旦发现病虫害要及时采取措施进行防治。可使用专用的杀虫剂和杀菌剂进行喷洒治疗，并注意保持环境通风良好，减少病虫害的滋生。

（据《湛江晚报》张力）



今年的中秋节，齐大爷不但没吃好团圆饭，还掉了眼泪。原来是他一手带大的孙女丹丹上了大学，这是丹丹第一次离开家在外面过中秋，家人围坐一起本来十分高兴，但是想到丹丹，齐大爷却不忍老泪纵横……



### 齐大爷：

我和丹丹的感情特别深，在她很小的时候儿媳因病去世了，儿子因为要打工，也不能及时照顾她，我和老伴儿就把她接到身边带着。丹丹特别懂事，经常用节省下来的零花钱给我们买些小玩意儿，而且很有耐心，我和老伴儿不会操作手机、电视的时候，她都会一遍一遍地教我们。

今年丹丹上了大学，考到了湖北，我们也很高兴。开学本想去送她，但是丹丹却说不舍得折腾我们，等她熟悉了校园以后让我们再去转转，所以丹丹是独自到学校报到的。她刚走没多久就过中秋节，我怕她在外饮食不习惯、和同学相处不融洽、不能融入新生活等等，这几天一直胡思乱想，再加上见不到她的面儿，感觉饭也吃不下去，心口就像堵着口气一样。

### 国家二级心理咨询师王向东：

孩子既是家长的沉重负担，也是家长的精神寄托与安慰。对于齐大爷来说，这个从小带到大的孙女，对她的疼爱不亚于子女。当丹丹上大学离家到了一个新的环境，她迅速成长，从一个依赖家人的小女孩变成独自面对风雨的大人，齐大爷在欣慰的同时，首先会感觉到明显的寂寞。

面对这一变化，齐大爷没能及时调整心态，因此会产生许多心理不适的问题，出现孤独感。尤其是遇到节假日，丹丹因为路途遥远、刚开学等原因不能回家，或者是因为刚入学比较忙乱，疏忽了对齐大爷的关心，加之齐大爷之前的精力都在丹丹身上，与亲朋、邻居来往较少，所以齐大爷此时的孤独感就更加明显。

建议齐大爷首先要接受目前的状况，为丹丹的成长感到高兴。其次，要认识到孩子离家，有自己的生活是必经的一个过程，这不是一次特殊的分别，而是孩子成长的标志。最后，齐大爷可以趁这个机会多和同龄人接触，做一些自己喜欢的事情，分散一下注意力，及时调整心理状态。

（本报记者王璐整理）