

我的美食我做主



爽口小菜是餐前开胃必不可少的。各种拍黄瓜、老虎菜、拌皮蛋、拌白菜都是常见的小菜,前些天因为朋友送了豆皮和糯米笋,我加了黄瓜丝腌起来,于是有了混搭的新鲜口感。

糯米笋比干笋更好咬,豆皮和笋在一起是稳重的味道,加上一味轻飘的黄瓜味,还有不可少的藤椒油,有滋有味。这个混搭小凉菜做起来很简单,做了几次,感觉是可以成为常备菜谱了。



原料:

糯米笋 150 克,黄瓜 1 根,豆皮 50 克,盐、酱油、香油。

做法:

1. 豆皮切条,温水泡开洗净,捞出沥水备用。
2. 黄瓜去皮切丝。
3. 糯米笋洗净去老根。

4. 黄瓜和糯米笋放入大碗里,加盐、一丁点儿酱油、香油,拌匀后,再放入豆皮,搅拌均匀即可。配烤过的面包也好吃。

(据《厦门晚报》麦芽儿)

## 混搭小凉菜



乔大娘今年 65 岁,老伴儿去世十多年了,孩子们已各自成家,小日子过得不错。最近,乔大娘有了再成家的想法,但她却遇到了烦心事。



乔大娘:

我年轻时没有正式工作,到处打零工,虽然挣得不多,但是能养活自己。当时没有意识到缴纳养老保险的重要性,所以从未交过,导致现在没有退休金。目前,我在一家公司做保洁,一个月能挣 4000 元钱。最近,我有了再成家的想法,省得家里只有我一个人,但相亲时对方一听我没有社保就没有下文了。

因为这个事情,我现在心情特别不好。年轻时明明自己很努力,就是吃了没文化的苦,把自己耽误了,可我有手有脚,身体健康,找老伴儿也不图他有多少退休金,就想找个知冷知热的人共度晚年。我的儿女都有工作,不需要我贴补,一年还能给我两三万元钱,我自己也有存款,怎么就因为我没有退休金被人嫌弃了呢?

国家二级心理咨询师林逸:

乔大娘的经历其实也是老年人婚恋中比较典型的事例,老年人的婚恋过程更加现实、直接,他们会先把个人家庭、收入水平、身体状况交代清楚,再决定是否要深入交往,和年轻人谈恋爱有明显的区别。

针对乔大娘的情况,找到合适的老伴儿确实不是容易的事。站到对方的立场想,哪怕退休金只有 2000 元,但至少是稳定的,七老八十下不了地的时候也能挣 2000 元。而乔大娘挣 4000 元,万一遇到生病了或老板不想再雇佣她了等情况时,她随时都可能丢掉这 4000 元工资,所以,不愿意再深入交往也是正常的心态。

目前,首先乔大娘不要自我否定,不要觉得现在的局面都是自己的问题,反而是徒增烦恼。其次要多和不同的人见面,也许就有合适的人出现。最后,要保重自己的身体,万一没有遇到合适的人,自己一个人也能享受高质量的晚年生活。

(本报记者 王璐 整理)

## 轻松养好花罗汉

花罗汉是相当容易饲养的鱼种,它有着绝佳能力,对生存的环境不会太过挑剔。不过在饲养时还是需注意一些小细节,才能使鱼及水箱保持最佳的状态。

**鱼缸** 花罗汉体长 20 厘米以上,属于中大型慈鲷鱼,有强烈的地盘观念,建议以单缸饲养为宜。此外,空间的大小也会影响到花罗汉成长的速度及体形。饲养时最好选择 3 尺以上的水族箱,才不会限制鱼体的成长。以黑色或蓝色作为水族箱的背景,有助花罗汉呈现出最美的体色。

**底砂** 花罗汉喜好中性或稍弱酸性的水质,底砂最好采用颗粒大小在 0.5 至 1 厘米左右的河砂,使水质维持在偏中性,底砂可铺至 5 厘米左右的厚度。水箱的布置应避免使用沉木或粗石块,以防鱼只不小心弄伤鱼鳞。

**水质** 无论饲养任何种鱼,良好的水质都是相当重要的一环,花罗汉对水质的要求并不严苛,但由于其食

量较大,饲养时应选择功效良好的过滤器,这样不但可使水质保持清洁,增加水中溶氧,并有助于水中维持水质稳定的益菌生长。水温以 26 至 27 摄氏度左右为佳;pH 值介于 6.5 至 7.2 之间。

**饲料** 可使用生饲、小虾、赤虫以及不含人工色素的饲料喂食。

**照明** 大多数的热带鱼在人工养殖场时,多是放养在户外的小池塘中,由于长期接受日光的照射,因此色泽十分艳丽。鱼友将热带鱼带回家中饲养时,若未提供鱼适当的照明,它体表的色彩会因此渐渐减退。建议每日照明可控制 10 小时左右,对鱼的健康及色彩的表现都会有加分的效果。

此外由于此鱼类属于身强体壮之列,故只要水质维持得不错,而且营养方面也都注意到的话,就很难有疾病发生的机会。

(据《湛江晚报》何明)

