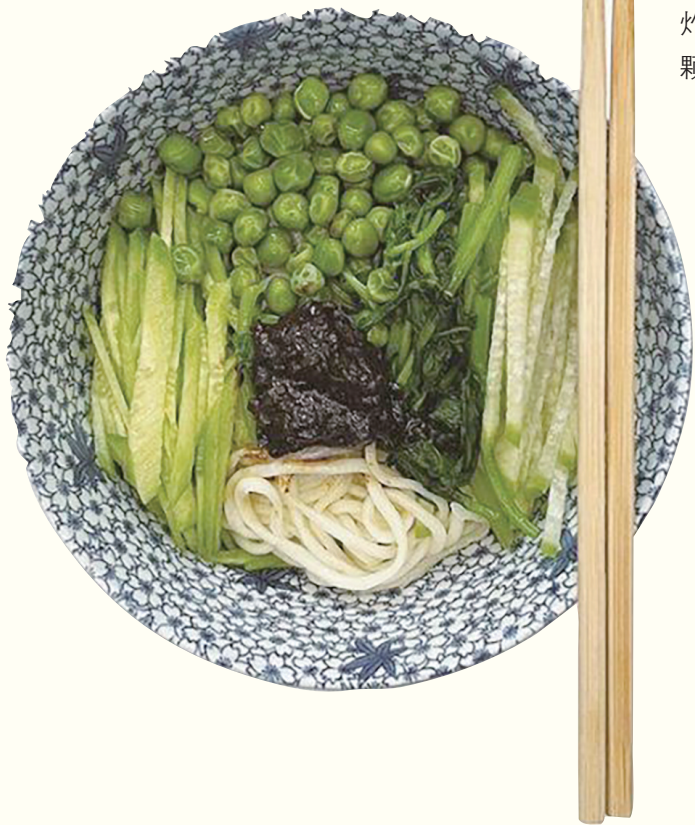


我的美食
我做主

小碗干炸炸酱面

全国各地都有“老北京炸酱面”的招牌,但正宗的老北京炸酱面是北京人自己在家做着吃的,自己炸酱,自己做菜码,自己擀面条。北京人的炸酱面术语是“小碗干炸”,讲究的是油汪汪的稠酱,吃的时候在炸酱里找到一颗肉丁,用筷子夹起来放进嘴里,简直太香了。



原料:

- 1.手擀面(可以买现成的)。
- 2.五花肉 300 克,花生油 100 克,干黄酱 100 克,甜面酱 100 克,葱白 2 根,青豌豆、黄瓜、青萝卜适量。

做法:

- 1.五花肉切小丁,葱白切成葱花分成两半备用,干黄酱和甜面酱兑一点儿水稀释备用。
- 2.热锅凉油放入五花肉丁,煸出香味后,放入一半葱花。
- 3.加入稀释好的酱,用锅铲时常搅拌,熬干水分后关火,放另一半葱白,拌匀。
- 4.青豌豆洗净焯水,黄瓜丝洗净切丝,青萝卜洗净去皮切丝。
- 5.煮好面,挑到碗里,配上菜码,浇上酱,拌匀,开吃。(据《厦门晚报》麦芽儿)



昙花如何繁殖

昙花,这种因短暂却绚烂绽放而著称的植物,深受花卉爱好者喜爱。由于其生长习性特殊,昙花繁殖并非易事。下面介绍一下它的繁殖方法。

种子繁殖

种子繁殖是昙花最原始的繁殖方式,不过这种方法耗时久,成功率也不高。首先要采集成熟的昙花种子,将其置于通风干燥处晾干。在适宜播种的季节,把种子播撒在疏松透气的土壤中,并保持土壤湿润,等待种子发芽。需要注意,昙花种子发芽需要较高的温度和湿度条件,所以要有耐心。

扦插繁殖

扦插繁殖是昙花繁殖比较常用的一种方法,它成活率高、生长快。

要选择健康且无病虫害的昙花枝条当作插穗,将其剪成合适长度,保留几片叶子。接着,把插穗插入湿润的沙土或珍珠岩中,保持土壤湿润,避免阳光直射。在适宜的温度和湿度条件下,插穗会逐渐生根发芽,长成新植株。

分株繁殖

分株繁殖适用于已生长多年的昙花植株。在春季或秋季,将昙花植株从土壤中挖出,轻轻抖落根部附着的土壤,用锋利刀具把植株分割成若干份,每份至少要保留一个芽眼和一定量的根系,再将分割好的植株重新栽种到土壤中,保持土壤湿润,等待其生长壮大。

据《湛江晚报》

人们常说远亲不如近邻,可在张大妈这儿,遇到的邻居却实在让人有些一言难尽,给她的生活带来了极大的困扰。能想到的办法张大妈都试过了,然而收效甚微。就因为这事儿,她都快愁出来心病了。



张大妈:

我今年 73 岁,性格比较温和,一辈子说话都是低声细语的,很少跟人发脾气。老伴儿的性格跟我差不多,所以家里的氛围一直都挺好的。前几年,我们楼上的邻居把房子租给了一对年轻夫妻,自此,烦心事儿就来了。

这对小两口育有一对双胞胎儿子,他们刚搬进来的时候孩子还小,每天在家里来回跑动,玩闹的动静特别大,咚咚咚的脚步声吵得人心烦。因为孩子小不懂事,也很难一直控制,所以我们跟小两口沟通过几次无果也就忍下了来。去年孩子们终于上学了,每天在家跑动的时候少了,没想到却换成了小两口晚上吵架的声音,有时是因为辅导作业,有时是因为生活琐事。总之,一周得有个三四天都是如此,动静特别大,还夹杂着孩子的哭声和摔东西的声音。

我们和小两口沟通过,也找过物业,甚至还请社区的工作人员来协调过。每次他们二人的态度都很好,可没过几天就又恢复如初。我现在整晚都失眠,而且每天一到晚上 8 点多钟就开始想小两口今天会不会争吵、吵起来了我们怎么办……

国家二级心理咨询师王向东:

对于张大妈遇到的问题,其实很难通过自我调节去改变现在的心情。因为影响他们休息的是楼上的住户,目前来看,他们的行为并不会因为张大妈的忍让而有所改变。而长期处在这种环境中,不仅会对张大妈的睡眠有影响,而且还会对张大妈的情绪、心理状态等都造成不好的影响。

建议张大妈去找一下楼上邻居的房主,看看有没有可能让租户搬走或者退租。另一方面,张大妈的子女也应该出面帮忙协调一下,可能碍于子女的情面,楼上的邻居会有所收敛。最后,张大妈还需要转移自己的注意力,不要总把注意力集中在楼上发出的噪音上,越关注那些动静就会越明显,越容易影响生活。

(本报记者 王璐 整理)