

我的美食
我做主



很多朋友总认为豆沙馅要费很多时间炒制,其实只要简单搅拌一下就可以了。我很早前做过豆沙馅的汤圆,这次做的是豆沙糕,还加入了核桃和玫瑰花,真的很美味!

玫瑰香豆沙糕

原料:

红豆、红枣、核桃(生)、可食用干玫瑰花(可选)、糯米粉。

做法:

1. 红豆用常温水浸泡一晚,倒去水,加少量水用压力锅煮熟,如开锅有多出的汤汁,倒入漏筛沥去汁。水不要多,够煮熟即可。时间不要长,煮到熟而不过烂为好,这样比较方便后面操作。

2. 把沥去汁的红豆放入破壁机,加入几颗红枣(去核)、几颗核桃仁、一两朵可食用干玫瑰花,搅打成泥状。如果感觉食材过干不好搅拌,则加入一小勺煮豆水,调整到容易操作。水一定不要多,不然太稀了,就又要炒豆沙了。

3. 把豆泥用手团成小球球。

4. 把糯米粉倒在盆中,一边慢慢加入刚烧开的沸水一边搅拌,最后用手和成软硬适中不粘手的面团。

5. 取一个面团,大小跟豆沙球的大小差不多,把面团搓圆压扁捏薄,将豆沙球放入面皮中,包成圆球。

6. 把圆球稍稍压扁平,切出六片花瓣,再用掌根按压圆心,使花芯下凹,花瓣绽开,花芯处蘸上一些豆泥,放在蒸布上。

7. 蒸锅水开后上锅蒸,大约六七分钟即可,馅儿本是熟的,只要外皮蒸熟就可以了。成品的外皮要有些黏黏糯糯的,内馅要有些香香甜甜的,就达到完美效果了。

(据《厦门晚报》素悫)

大家都说婆媳关系不好相处,可是在武大叔家里却不是这样,他的老伴儿和他的母亲和平相处了一辈子,两人情同母女。如今母亲已经80多岁了,老伴儿也快60岁了,武大叔就想跟大家分享老伴儿和母亲一辈子和平相处的秘诀。



武大叔:

我刚结婚不久,父亲就去世了,留下母亲一个人。我妻子就说,咱们把老人接过来一起生活吧。那个年代,也没有什么太好的生活条件,只要有点好吃的,妻子就先让老人吃,再给孩子,没有一点儿私心。

在一个屋檐下生活,难免有磕磕拌拌的时候,但我的母亲是一个特别有智慧的老人。每次我和妻子发生冲突,母亲从来也不参与,而是让我们自己解决。即便有心拉偏架,母亲也都是偏着妻子,把我教训一顿。一开始我不理解,后来才觉得这是老人的大智慧,这样的处理方式不会让我妻子觉得委屈,家庭才会更加和睦。

其实,这么多年对我妻子来说也是挺大的挑战,尤其后来我母亲岁数大了,说话有点颠三倒四,但妻子从来没觉得烦,比我都耐心。慢慢地,母亲的心情越来越好,身体状况也好起来了。如今,我们还在一个屋檐下生活。我想分享的是,和老人住在一起时,年轻人要少一些计较,而老人要少一些挑剔,这样才能拥有和谐的婆媳关系和幸福的家庭。

国家二级心理咨询师林逸:

武大叔的家庭氛围很让人羡慕,他的分享也很贴近实际,很有参考价值。就像老人不参与年轻人的矛盾、不拉偏架,很多矛盾就会控制在夫妻之间,不会让矛盾升级。老人前期付出,让子女、儿媳感受到关爱,在老人需要照顾的时候,他们才会主动地、自愿地去照顾老人。

尤其是当下,很多年轻人忙于工作,接送孩子的任务就落到了老人身上,免不了经常在一起见面,长期相处容易产生矛盾,武大叔一家的经验就很值得借鉴。老年人不干涉年轻人的想法,年轻人心怀感恩,这样相处起来才会更轻松。

(本报记者 王璐 整理)



重瓣矮牵牛的种植方法

重瓣矮牵牛是矮牵牛的一种,是播种比较简单的植物,生长效果比较好,而且它的花层层叠叠,非常美丽。下面,就介绍一下重瓣矮牵牛的种植方法。

生长环境

重瓣矮牵牛是一种比较喜欢光照的植物,适合在温度适宜且光照充足的地方生长。虽然重瓣矮牵牛的植株比较矮小,但是它对于土壤肥力有一定的需求,适合在比较肥沃的土壤当中培育,所以花友在培育重瓣矮牵牛的时候,不要选择在干旱贫瘠的地方栽培种子。

播种方法

花友们在培育重瓣矮牵牛时可以采用种子繁殖的方式,但在采用种子繁殖之前要提前整地。首先将腐质土和营养土混合在一起,搅拌均匀之后往里加入一些肥料,这样就培育出了疏松、肥沃的营养土。培育出营

养土之后就可以进行选种了,选种时尽量选择今年的新品种,因为新品种的发芽效果比较好。

注意事项

重瓣矮牵牛是一种比较喜水的植物,所以在播种前需要提前在土壤当中浇水。花友们还需要注意,因为矮牵牛的种子颗粒比较细小,所以把种子播撒下去之后要用一层薄膜把种子覆盖住,以免风把种子吹走。

发芽时间

重瓣矮牵牛的适应能力比较好,而且南北地区都可以播种。所以花友们如果选购了优质的种子,那么重瓣牵牛的发芽效果是非常好的,而且发芽时间也比较短,一般经过7天左右就可以看见幼苗出芽。

等重瓣矮牵牛的叶片生长到三四片左右的时候,就可以把它移栽到花盆里啦。 据《湛江晚报》

