



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！



## 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

### 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》素愫)

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，难免有磕磕绊绊的时候，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，比我都更有耐心。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)