

我的美食我做主



自制罗勒青酱

为了能尝到最新鲜的罗勒青酱,我在阳台上种了几盆。先是买的小苗,太少了不够吃,又买了种子洒播了一大盆。罗勒长得很快,叶子随吃随摘。

罗勒青酱是一种来自意大利的做法,没吃过的人总是好奇它是什么味道,有人开玩笑说罗勒青酱就是意大利韭菜花。还别说,真有点像,但气味没有韭菜花那么强烈。我试过好几种意大利进口的罗勒青酱,各有各的味道。我觉得这玩意和中国人的炸酱一样,各家有各家的做法,合自己口味的就是正宗的。

我做的这个纯素版的罗勒青酱没加奶酪,罗勒的香味更纯粹。



原料:

罗勒嫩叶 30 克,橄榄油 40 克,松仁 10 克,海盐 3 克,蒜 1 瓣。

如果是从市场上买罗勒,一次买 250 克,损耗大概有一半。去掉老茎和不好的叶片,最后摘取的嫩叶约 120 克。

做法:

1. 平底锅放入松仁,小火烘出香味,离火备用。

2. 烧开水,放入罗勒叶和蒜,烫 5 秒钟捞起过凉水,挤干备用。如果罗勒数量多,要分成几次焯烫。

3. 将蒜和罗勒叶切碎,放入钵中,加入松仁和海盐捣碎,最后一点点加入橄榄油捣均匀。橄榄油要最后加,加早了滑溜溜的,叶子难捣碎。

4. 罗勒青酱做好了,装玻璃瓶装冰箱几天都能保持碧绿。

5. 罗勒青酱有多种吃法,最常见的就是罗勒意面。将意面煮熟捞入盘中,趁热拌入青酱,可加一点儿燕麦奶增加奶香,最后洒几颗松仁。青酱意面有点油腻,所以要咸一点儿,趁热吃。

6. 罗勒青酱配面包也是经典吃法,可以直接抹在面包片上。我更喜欢在做面包时加入,烘烤后香味更浓郁。

7. 吃不完的罗勒青酱拌土豆泥也非常好吃,别忘了加一点儿燕麦奶。

(据《厦门晚报》笨鸟)

林大妈今年 70 岁,身体健康,育有两个儿子,每个儿子都有 2 个孩子。儿子们每天忙自己的小家庭,很少有时间陪林大妈,也比较排斥她照顾孙子。现在,林大妈有种深深的无力感,觉得自己被儿子嫌弃了。



林大妈:

我生育比较晚,比较疼爱孩子,但管教也十分严格,生怕他们走偏了路,所以他们跟父亲的关系比跟我更亲近。自从老伴儿前年去世后,儿子们来家里的次数明显少了很多,也不怎么和我聊天。我现在住的地方离孙子们就读的学校不远,我就主动提出来可以帮着下午接孙子,等孙子们在我这儿吃了饭再由他们接回去,但是儿子们却以老人带孩子这不好那不好为借口拒绝了我。现在,孙子们和我的关系也很疏离,就是逢年过节见一见,感觉也没什么感情。

可能因为之前把全部的心思都花在了孩子身上,我平时也没啥兴趣爱好,就是起来吃早点、看电视,下午逛逛公园。虽然生活挺规律的,但很孤单,而且我的心情一直不好,有时候电视开着我却看不进去任何内容,一直发呆……

国家二级心理咨询师王向东:

像林大妈这样经历丧偶又正在独居的老年人,非常容易产生低落的情绪,这个时候其实特别在意子女对她的关注程度。尤其听到林大妈是一个生活规律,但是好像没有什么特别爱好的人,她就更容易把注意力放到孩子和孙子身上,所以,现在家人的态度会让林大妈感到很无助。想要改变这一状况,首先,林大妈应该正视现状,孩子们已经长大,到了该放手的时候,不用过多地干涉他们的生活。其次,林大妈应该积极扩大自己的交际圈,和同龄人有更多的相处,找到自己爱好的事情来分散注意力。同时,也要和子女们明确地说出自己的需求,如特别需要陪伴、需要聊天,或者是每个月有一次家庭日的相处,这样也能缓解一些林大妈对于亲情关爱的需求。最后,林大妈应该抛弃那些负面想法,理解年轻人的育儿观念,不要因为隔代教育的想法差异就感觉到自己被嫌弃,就事论事,过得简单一些才能生活得更幸福。

(本报记者 王璐 整理)



家里养鱼也要防污染

现在很多人家里养鱼,需注意的是,鱼缸如果选择不当,不仅养不好鱼,还会对室内环境产生污染,进而影响人体健康。家庭养鱼预防污染要注意以下几点:

1. 要根据房间大小选择合适的鱼缸,不要在小房间里放大鱼缸。

2. 要根据房间大小和功能选择养鱼的种类。一般房间小的可以养一些小型的热带鱼,办公室、客厅或者比较大的房间可以养一些大型鱼,要注意控制鱼的放养密度和食物投放量,防止多余的食物污染鱼缸水和室内环境。

3. 虽然水族箱的过滤设备能够过

滤鱼粪、食物残渣等,但也要经常清洗鱼缸、水具和过滤系统,及时清理其排泄物。

4. 最好不要在卧室里养鱼。因为鱼缸散发的水汽很多,会使室内的湿度增大,容易孳生霉菌,导致生物性污染。另外,水族箱的气泵还会产生噪声,影响睡眠。

5. 注意观察观赏鱼的生长情况,防止病鱼和死鱼造成的水质和环境污染。同时,室内要多通风。

6. 家中有孕妇、幼儿、老人、病人的,尽量不要在室内养殖观赏鱼和宠物。

据《湛江晚报》



图片来源:IC photo