

我的美食我做主



榴莲芒果披萨

我对榴莲感觉一般,既不上瘾也不厌恶,偶尔遇到团购冷冻榴莲果肉的就跟着买一单,放冰箱里随吃随取很方便。

我最常用的吃法就是做披萨,有很浓的榴莲味,但又不会过于甜腻。在没有奶酪的条件下,榴莲能起到非常好的黏合作用,把其他水果牢牢固定在面饼上。并且榴莲自身的味道也足够浓郁甜美,再搭配熟透的芒果、烤到微微爆浆的蓝莓、漂亮的红心橙子,这就是我眼里最棒的水果披萨。



原料:

面粉250克,水150克,橄榄油25克,干酵母5克,盐4克,榴莲果肉100克,芒果、蓝莓、橙子适量。

做法:

1. 将面粉、干酵母、盐混合。将橄榄油和水混合。将混合液体倒入混合粉中揉成面团,盖上保鲜膜等待发酵。
2. 大约1至2个小时后面团发酵完成。将面团擀成大饼,铺一层榴莲果肉,用叉子扎上透气孔。披萨面团非常柔软,擀薄之后拿起来会变形,建议直接在裁好的烤盘油纸上擀,饼的大小也好掌握。
3. 提起油纸放入烤盘,继续在面饼上铺满其他水果。
4. 烤箱200摄氏度提前预热,放入烤盘烤20分钟。
5. 厚实松软的面饼,浓郁的榴莲味道,趁热一次吃个够。吃剩下的披萨装保鲜袋放冰箱,第二天用微波炉加热30秒即可。

(据《厦门晚报》笨鸟)



文竹的养殖方法

文竹别称云片松、刺天冬、云竹等,为天门冬科天门冬属多年生植物,原产于南非,分布于中国中部、西北、长江流域及南方各地,高可达几米,具有极高的观赏性,可放置客厅、书房,净化空气的同时也增添了书香气息,下面介绍一下它的养殖方法。

盆土

栽培文竹的盆土宜用肥沃的沙壤土,要求温暖湿润、富含腐枝、排水须好,一般可采用园土4份、腐叶土2份、堆肥土2份和沙1份的比例配制,并要做到定期换土加肥。如果如施肥过浓引起“浇根”,需要倒盆除去肥料,并用清水冲浇土坨,再换进新土种植。

光照

文竹养殖不能拿到烈日下暴晒,炎热季节,应放置于阴凉通风之处。同时,文竹开花期既怕风,又怕雨,要注意通风的良好,好天气时可适当置于室外接受阳光照射。冬季盆栽文竹温度应保持5℃以上,以免受冻。

施肥

文竹不好肥,但也不能缺肥,受盆栽的盆土限制,文竹养殖必须及时补充养分,以满足生长要求。文竹施肥过程中,要次多量少,不可施浓肥,否则引发叶黄。一般可选择每月施一次腐熟的薄液肥即可,植株长大定型后,可适当控制减少施肥。生长期每月要追施1至2次含有氮、磷的薄肥,促使枝繁叶茂,其他液肥亦可。需要注意的是,开花期施肥不要太多,在5至6月和9至10月别追施液肥2次即可。

浇水

浇水是文竹裁培养植的关键点,浇水过多,盆土过湿,容易引起根部腐烂,浇水过少则会导致叶尖枯焦发黄。因而浇水过程中,要视天气、长势和盆土干湿情况而定,做到不干不浇,浇则浇透。在天热干燥时,可用水喷洒叶面的方式增湿降温,冬天则要少浇水。

据《湛江晚报》



图片来源:IC photo

74岁的王大爷这两天心情特别不好,大家都说羡慕他在农村生活得自由自在,养几头猪、种几亩地,吃的营养又健康,还能呼吸新鲜空气。可是这样的日子,王大爷和老伴儿已经过了一辈子,子女们不在身边,想见一面都难。



王大爷:

最近几年,同村的老伙计去世了好几个,还有的搬到了县城或市区和子女一起住,待在村里的人越来越少。我和老伴儿的岁数大了,地也包了出去,就在院子里种点黄瓜、西红柿,养几头猪,空下来的时间除了看电视就是刷手机,真的很无聊。

我们育有3个孩子,老大已经有了孙子,忙着照顾自己的家庭;老二条件一般,在市区跑出租车;最小的女儿倒是挺贴心,可要照顾自己的孩子,还要上班。虽说我能理解他们的难处,但是年龄大了真怕有个啥意外,子女都不在身边。尤其这两天到了村里吃杀猪菜的时候,其他人家热热闹闹的,我家却冷冷清清的,让我心里特别不是个滋味。孩子们也曾让我们搬过去和他们同住,但我们没有退休金,去了怕增加他们的负担就拒绝了。

国家二级心理咨询师周云霞:

从王大爷的情况来看,应该和老伴儿的身体比较好,所以孩子们才能安心让他们在农村生活。建议王大爷接受自己开始变老的事实,不要太过执着自己的想法而拒绝儿女们的善意。像现在他和老伴儿因为住在农村寂寞影响到了心情,就可以到某个孩子家里生活一段时间,调节一下情绪。如果怕增添负担,可以小住半个月或者一个月,既享受了天伦之乐,又排解了内心的孤独和寂寞,住的时间短也不至于产生太多的经济压力。

同时,王大爷也应该直接了当地表达自己的诉求,说出此刻需要子女陪伴的想法,看看能不能有什么折中的方案缓解眼下的状况。毕竟如果孤独的状态一直持续,很容易引发一些老年抑郁情况的产生,到时候会更加难以应对。所以,趁这种孤独感没有大肆爆发,就积极应对一下,通过网络聊天、多打电话等方式排解此刻的寂寞,填补心中的空虚。

(本报记者 王璐 整理)