

我的美食我做主



祖祖辈辈做年糕、吃年糕应该很多年了,那时候用的都是糙米,没有精白米。
今天复古一下,来一个不一样的糙米年糕。

玫瑰蜜汁糙米年糕

原料:

糙米年糕,椰枣,芋头(或米饭),可食用干玫瑰花(可选),姜(可选)。

做法:

1. 蒸熟一些小芋头备用。整个洗净连皮蒸即可,或者切成两半,比较快熟节省时间。如果没有芋头,用熟米饭也可以。

2. 把五六颗椰枣去核,加少量热水或开水,放入破壁机搅拌成浆。椰枣的数量取决于想要的甜度,及椰枣的大小和甜度等。水不要多,能搅拌成糖浆即可。

3. 再加入一两块蒸熟去皮的芋头,或一两勺熟米饭代替芋头,加几片干玫瑰花瓣,稍微搅拌一下,变成浓稠的蜜汁。先搅拌椰枣,是因为椰枣需要搅拌的时间比较长。加入芋头或米饭是为了让糖浆变得浓稠,也可以用其他材料替代。如果喜欢吃姜糖味,可以用一小块姜代替玫瑰花瓣。

4. 与此同时,可以把糙米年糕放在锅里蒸熟,水开了才上锅,里外都软透就可以了。年糕要直接放在蒸格上,如果放在碟子里蒸,会比较慢,比较湿。刚蒸好的糙米年糕会比较软,若放凉一点会变得韧劲Q弹一些。

5. 把蜜汁淋在年糕上即可享用。

(据《厦门晚报》素榛)

最近,陈大妈被手机上的短剧迷住了,每天抱着手机看到后半夜。看完免费的几集之后,还会下载专门看短剧的App,甚至是充值付费观看,一个月花了好几百元钱。但是过后,陈大妈又会后悔,觉得自己有点太疯狂了。



陈大妈:

老伴儿去世后,我一个人独居5年多了。孩子们都在外地工作,一个在北京,一个在四川,我哪儿也不喜欢,就想在呼和浩特待着,每天还能和老朋友们一起唱歌、锻炼。最近天气寒冷,我不怎么外出,无意间从手机上刷到了一个讲婆媳关系、孝顺父母的短剧,因为每一集时间较短,矛盾又激烈,看得特别痛快,我一下子就入迷了。

看了好几集后发现要收费,而且是把钱换成什么充值豆或者观看点数,我也不太明白,总觉得看几集短剧花不了多少钱,于是就充了。没想到月底一看账单,花了500多元。其实我也挺后悔的,这一个月我又是熬夜又花钱,女儿和我视频时看见我精神不好还以为我生病了,我没敢告诉她实情。更让我郁闷的是,我发现自己现在一天不看短剧就难受,有了网瘾,这可怎么办才好。

国家二级心理咨询师王向东:

现在智能手机普及度高,老年人上网更加轻松便捷,再加上陈大妈独居生活比较单调,时间也比较充裕,就容易在网络上消耗更多的时间。这中间可能有陈大妈子女不在身边、老人比较寂寞的原因,也有短剧剧情简单容易有代入感,会让人看了又看欲罢不能的原因。

对于陈大妈感觉自己有了网瘾的想法,其实我认为也没有到这个地步。对于独居老人来讲,找到自己的兴趣爱好其实对丰富老年生活很有意义,但是针对陈大妈的情况,还是要控制上网看短剧的时间,把身体健康放到首位。其次,陈大妈也应该多和子女沟通,了解一些关于短剧的知识以及相关的消费陷阱,避免在不知不觉中续费花钱。最后,提醒陈大妈的子女,对老人多一些关注,通过视频聊天、打电话等方式陪伴老人。在家人的关爱中,陈大妈也会更容易摆脱对网络的依赖。

(本报记者 王璐 整理)

如何养护铁筷子

铁筷子是一种非常耐寒的花卉,它可以耐零下30℃左右的严寒,而且它的花期是在冬季和初春,也是非常常见的年宵花卉之一。下面说说铁筷子的养殖方法和注意事项。

环境

铁筷子喜欢生长在半阴潮湿的环境,砂壤、棕壤等都可以种植。它喜光照,耐寒,肥沃深厚土壤中生长快,开花多。在阳台很适合盆栽铁筷子,用疏松透气性好的沙壤土种植,一盆种上几棵,等到冬天就能开花。

浇水

铁筷子喜欢湿润环境,生长季节应保持土壤湿润。开花期水肥浇足,利于开花旺盛。夏季气温高,早晚浇适量水,秋冬季保持土壤适当干燥,利于防冻害。

施肥

铁筷子不需要经常施肥,每年可以控制在3次左右。在它开花的时候施1次肥,秋季的时候可以施1次肥,早春的时候也要施1次肥。

遮荫

夏天阳光充足,要适当进行遮阳,可以用喷壶给它的叶面喷一点儿水,这样可以给它降低温度,因为温度太高会对叶面不好。在冬天的时候,天气比较冷,要注意控制室内的温度,平时在有太阳的时候拿出来晒晒。

分株移植

铁筷子的根系发达,盆栽2至3年根系逐渐老化坏死,无法吸收水分和肥料,导致植物停止生长。建议更换比原盆的容量大1倍的新盆。如果继续种在原盆里,需要部分修根,剪去底部缠绕的根系,更换原盆1/3的土壤。

注意事项

铁筷子的花、叶都比较特殊,不像一般的花卉。它的汁液具有一定的毒性,如果误食或接触皮肤,会影响人体的身心健康。因此,在家栽培时应注意避免中毒。

据《湛江晚报》

