

我的美食  
我做主

## 金黄软糯南瓜饼



在粗粮和蔬菜中,南瓜好处很多。既含有膳食纤维,又富含多种营养物质,如铁元素,还可以促进肠胃蠕动。我家老父亲做饭必备南瓜,炒菜吃,锅里蒸蒸吃,也可以与番薯、玉米、芋艿一起来个五谷丰登。

今天我要另辟蹊径,做个南瓜饼,清爽可口,甜而不腻,欲罢不能。

### 原料:

南瓜半块,糯米粉半斤,黄瓜半根,胡萝卜半根。

### 做法:

1. 将南瓜洗净、挖籽、去皮、切薄片。
2. 开锅蒸熟南瓜。准备黄瓜丝、胡萝卜丝。
3. 将南瓜拍成泥。
4. 趁热掺入糯米粉,揉成面团,分成剂子,搓成圆饼。
5. 平底锅刷油,将南瓜饼煎烤至两面焦黄。其间要多次翻面,以免黑糊。
6. 出锅装盘。

(据《厦门晚报》李美丹)

都说家家有本难念的经,这话真的不假。黎大爷有一个260多平方米的大房子,和儿子一家生活在一起,含饴弄孙,外人看来真的是和和美美好不快乐。可是最近黎大爷却动了卖房子的心思,他的这一决定引发了很多矛盾,让黎大爷很为难。

### 话说心里话

#### 黎大爷:

其实也没有什么不好理解的,就是不想再和儿子一起住了。年轻人的作息时间、行事风格和教育理念和我们有很大的区别,以前总觉得是需要我们哄孩子,就再坚持一下。如今,孩子也长大了,可以在小饭桌自己照顾自己了,那为什么还非要住在一起呢?所以我就想着卖了房子换一个房子单独住,别再搅和在一起了。

可是孩子们听了我的想法后却非常反对,觉得现在房价掉了,卖房子不划算,不如租一个先过渡一下。我想着自己都到这把年纪了,还去租房多丢人,卖了再买就算亏个十几万块钱我也不后悔,说不准哪天有个突发情况就离世了,还不如趁活着好好享受。

#### 国家二级心理咨询师王向东:

平时我们总听到年轻人抱怨隔代关系不好处理,其实老年人心里也是有想法的。他们大多是上世纪五六十年代生人,从小都是吃过苦的,年轻人睡懒觉、熬夜的作息习惯他们不能理解,对于他们理财的观念和教育理念也不能完全认同,所以是一定会有矛盾存在的。像黎大爷这种情况,肯定是已经压抑了很久,尤其都想到卖房再买个房子和下一代分开住,足以见得黎大爷想要独立过日子的决心。

在这种情况下,我建议是否要卖房可以先等等,但是一定要先分开住比较好。老人接受不了租房,那就年轻人搬出去租房,先让老人过一段清静的日子再说。如果是出于投资理财方面的想法,担心房价的波动,完全可以利用这个时间再好好想一下,看看现在卖房子是不是划算,毕竟换成小房子,物业费、取暖费这些生活成本相应会降低,重要的是让老人利用独处的时间调整一下自己的心态,等他心里没那么抗拒了,再谈卖房的事情。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

## 正确喂食金鱼的方法

许多家庭都会饲养金鱼,一些孩子会觉得好玩,不断地喂金鱼,这种做法是错误的,过量的喂食很可能会导致金鱼死亡,那么,正确喂食金鱼的方法有哪些呢?

### 仔鱼阶段

金鱼是卵生动物,仔鱼刚从卵中出来之后,是不能吃食物的,在腹部有一个大的卵黄囊,在孵出的2至3天内,是依靠卵黄囊中的营养来生存的。当卵黄囊中的营养耗尽后,金鱼的仔鱼就不得不从外界环境中获取食物,这就开始了金鱼一生的摄食活动。

仔鱼与成年金鱼不同,由于没有成熟的消化器官,需要吃比较小的浮游生物,如轮虫、草履虫等,稍大一点的仔鱼可以喂食红虫,如枝角类、挠足类等,人工饲养情况下也可以用鸡蛋或鸭蛋的蛋黄碎屑代替。仔鱼阶段的喂食直接影响到将来能否得到上等的金鱼苗种。

### 鱼苗阶段

稍大一点的金鱼就可以投喂水蚤、跳水蚤、蚯蚓(水蚯蚓)、螺肉、虾肉或者其他动物的内脏碎末等动物性



饵料。植物性饵料有浮游藻类(金藻、黄藻、绿藻、甲藻、硅藻和蓝藻),当这些藻类聚集成团时就可以被金鱼捕食到。蔬菜类食物,如菠菜、白菜、莴笋的叶子、胡萝卜丁、甘薯丁等。一般在金鱼饿的时候投喂比较有效果,蔬菜应保证没有农药污染,以免中毒。

### 半成年和成年阶段

这个阶段可以以人工配合饲料为主,动物蛋白含量40%以上(鱼粉、蚕蛹粉等),豆粕粉20%,玉米粉10%,面粉麦麸30%以及一些微量元素。在营养方面基本可以满足5厘米以上金鱼的需要。

(据《湛江晚报》李高)

花鸟鱼虫

