

我的美食  
我做主



## 多彩糖饼子

原料:

莜麦面粉或全麦面粉、各色时蔬、糖粉。

糖粉的做法:把生亚麻籽先用破壁机或研磨机打成粉,再加入少量核桃、一些去核的红枣,一起打成粉即可。

做法:

1.把可食用时蔬加少许温水或温水,用破壁机打成浓汁,倒入莜麦面粉中。

我这里用的是野生的艾叶,胡萝卜叶、花菜叶等等也都不错。

2.揉成光滑的面团,面团不要太干,要比较柔软,这样饼的口感不会硬。添加丰富的膳食纤维改变了面团的手感,不用发面,就可以又软乎又劲道。

3.揪一小团面,搓成球放在手心,压扁,再用手掌根推成薄皮儿,放入糖粉。

莜麦面的饼皮不要太薄,免得破口。全麦面的则可以擀薄一些。

4.包好,做成圆饼。包的时候只要把四周的皮向中间拢起,捏紧即可。

5.做好的饼放入电饼铛或平底锅,盖上盖子,开最小火烙。

6.适时翻面。用铲子试一下,饼已变干不粘锅时即可铲起翻面。

7.一口下去,饼皮脆中带软,甜而不腻。

(据《厦门晚报》素悛)



我见过的吃糖饼子的人,就没有一个不当场迷恋上的。这几个月又研制了新的糖饼子花样,饼皮换了材料,还有很多颜色。

颜色不光是为了好看,添加了植物纤维的面皮,变得既有韧劲又柔软,不用发面,饼皮吃起来脆中带软。



谁都喜欢阖家团圆的场景,春节期间,张大妈的三个孩子带着孙子、外孙回家过年,大大小小十几口人。在最初的热闹过后,一些别扭和不得劲也在这个大家庭出现了,张大妈是有苦难言……



张大妈:

我今年70岁了,老伴儿比我还要大一点。在我们那个年代,男主外女主内的思想比较重,所以老伴儿在家里几乎什么活儿都不干。本来这没什么,家里只有我们两个人的时候也能相处得很好。但是春节期间,一下回来十几口人,吃喝拉撒睡就是大事。除了早点,每天的两顿饭做起来就很费劲。其中一个儿媳是南方人,吃不惯咱们这儿的炖肉,每次还得单独炒几个素菜;另一个小外孙不到两岁,我闺女不让孩子吃有酱油、盐等调料的饭,也得单独做。虽说不用我操心,但是厨房里进进出出的人多了心情也会受影响。再有就是老伴儿和孩子高兴,天天都会喝几盅,一高兴了就要聊很久,我睡眠不好,一有点动静就休息不好,连着好几天没有午休,后面几天就觉得体力跟不上,懒洋洋地不想说话,儿媳还以为我有情绪,不愿意让他们回来……

怎么说呢?其实就是人老了,做不动了,心里想让孩子回来,一回来孩子们都说外面工作太累了,回家是放松是休息,听他们这么说就舍不得让他们干活,不让他们干活就得自己干。我们确实年龄大了,没有那么好的体力了,又怕直接说出来让孩子为难,显得见外。这个春节过得真是有点力不从心……

国家二级心理咨询师王晓霞:

年轻人忙于工作,和父母团聚的时间较少,尤其一大家子聚在一起更不容易。春节团圆,可能年轻人带着吃的、喝的、礼物回去,却忽略了老人的心理承受力。张大妈年龄大了,精力跟不上了这是事实,以后肯定还要面对这样的情况,我建议除了在家团聚外,大家庭可以选择到外面去订年夜饭,或者一家人来个短途出行,这样少去了做饭、收拾的烦恼,也可以放松身心,又能够缓解老人对子女的牵挂,也一样是一家人阖家团圆。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

## 蝴蝶梅的养殖方法



1.盆土选择

蝴蝶梅适宜生长在疏松透气的微酸性土壤环境中,在配土时,可将腐叶土、泥炭土、山泥土以及干杂肥和腐熟后的木屑均匀混合后制作成栽培的基质。对土壤配制完成后,需将其放置到阳光下暴晒消毒,进行过滤处理后便可上盆使用。

2.光线管理

蝴蝶梅适宜生长在温暖湿润且光照充足的气候环境下,生长期,需将环境温度稳定在15至20℃之间,在冬季室温降至10℃时,

需及时转移到室内养护。在生长期,还需均匀地接受光照,开花期间需避免强光暴晒,否则会导致花朵出现凋谢枯萎的状况。

3.水肥管理

在春季养护蝴蝶梅时,需每隔2天浇一次水,夏季植株处在休眠期,雨水充足,可适当减少浇水量。秋季恢复生长后每天需浇灌一次水,到了冬季需严格控制好浇水量。在生长期,还需每隔10至15天施加一次肥料,在春秋两季,每周需施加一次液肥,花蕾长出前需施加稀释后的氮肥,长出后改施磷钾肥。

4.病害处理

蝴蝶梅在生长期叶片上容易感染上叶斑病,导致叶片上生长出斑点,整体的观赏性会受到严重的影响。发现后,需修剪掉染病严重的叶片,喷洒稀释后的多菌灵溶液进行治疗。后期需定期清理掉在土壤的落叶以及枯叶,减少细菌的滋生,维持苗株的生长。

(据《湛江晚报》钟灵)



## 拍鸟有秘籍

如今,我国的生态环境越来越好,越来越多的摄影爱好者把镜头对准了鸟类。拍鸟也是有技巧的,掌握它可以拍出大片。

为达到远距离稳定拍摄的效果,根据自身条件准备一组长焦距镜头和一个质量可靠的三脚架,是拍鸟必备的装备。

拍摄时,建议选择最大光圈。如果不是必须,建议感光度不要超过800,快门速度在

1/1000秒以上。推荐使用AV模式(光圈优先),让相机的测光系统来决定曝光数值。

拍摄鸟群时通常使用散点式构图,既可表现场面的宏大,长焦镜头又让鸟群充满画面感;斜线构图可在画面中增强鸟的飞行运动感;留白构图能让鸟的飞行有方向感,视觉感受上更加空灵、舒适。 据《生活晚报》

