# 我的美食我做主

最近看了小说《西线无战事》,里面有一段关于土豆饼的情节:一次保罗跟几个战友奉命看守仓库,他们在附近废弃的村庄里找到食材做了一顿大餐。主人公保罗冒着枪弹的危险煎了一大摞最爱吃的土豆饼,用身体护着盘子跑回营地。为躲避子弹,他宁可自己摔倒也决不让一块土豆饼掉落。这个内容给我留下了深刻印象。

我不知道保罗的土豆饼具体是怎么做,不过想来应该都差不多吧,做做看。

## 人人都爱的土豆饼



#### 原料:

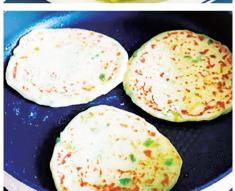
土豆2个,小葱2至4根,面粉250克, 盐、油适量。











#### 做法:

- 1. 土豆去皮切块 蒸20分钟。小葱切碎。
- 2. 将蒸熟的土豆 压成泥,加入盐和小葱。
- 3. 一点点和人面 粉揉成面团,分成几 小块,按压成手掌大 的薄饼。
- 4. 平底锅倒一层 薄油,放入土豆饼,煎 1分钟翻一次面,来 回翻几次,用时4至5 分钟即可煎熟。
- 5. 土豆饼又香 又软,不吃葱的可 以不放或换成其他 蔬菜。

(据《厦门晚报》笨鸟)



招财鱼是比较大的观赏类鱼种,它的养殖很简单,对环境的适应能力也很强,所以要想养好招财鱼并不难,下面就为大家详细介绍。

### 招财鱼的正确饲养方法

#### 生活环境

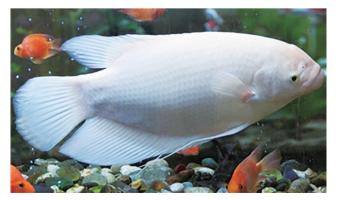
养鱼最重要的就是水质了,如果说鱼缸是鱼儿的"家",那么水质就等同于一个家的"装修",所以要格外注意。招财鱼的水质最好是经过曝晒,水质不好也是鱼生病的原因之一,所以在养殖过程中也要监控水质的好坏,建议买一个水质过滤器,将水过滤一遍。最好保持水质的肥、活、嫩、爽,经常加注新水,一般每月2至3次,每次加水10至20厘米,加水前先放掉旧水,夏季可适当增加换水次数和水量。

#### 适宜水温

招财鱼对水温有一定的要求,所以我们平时在 鱼缸摆放位置上要注意,不要放在能够晒到太阳的 位置,一般水温控制在22℃至32℃都可以,鱼缸内 须配备氧气机与加热器,以便及时增氧升温或急 救。越冬期在晴好天气可适当揭开保温覆盖面,便 于空气交换流通。

#### 饲养技巧

招财鱼的喂养要保证食物营养,食料要求是含



蛋白质成分较高的新鲜饲料,不能投喂腐烂变质或是营养不全的食料。招财鱼食性杂,颗粒性饲料和活饵都是不错的选择。招财鱼本身的体积比较大,消耗的食物也比较大,需按时投喂,注意卫生。一般可以给招财鱼喂小鱼小虾,活的最好。除此之外面包虫也是可以的。

据《湛江晚报》

梁阿姨今年65岁了,其实年龄并不大,但是因为浔过几次大病,家人对她也特別照顾。殊不知就是这份特別的照顾,让梁阿姨感觉到满满的负担,越来越不快乐,有时候甚至会想自己有没有存在的意义,心情非常糟糕。



#### 梁阿姨:

自从生了几次大病以后,我的身体状况后,我做后,我做后,我做人一样了,稍微便,我就满身大汗淋漓,走路也把我们,不我们去对索。儿子孝顺,把我们是一起生活,儿子孝顺,把我们是问题就出在了这里。因为上班,但是问题就出在了这里。因为在我们是是问题,可能觉得我干的,是一个人,想到这点的。现在的人,想到这样的人,也是我们也一个人,是我们也不会,我有多为难。

其实年轻时,我就经历了母亲早逝、娘家婆家都帮不上忙的困境,当时的日子过得很艰难。如今退休金都花在看病买药上,没法给孩子经济补贴,想替他做点什么却又被拒绝,甚至被嫌弃,我就感觉自己是一个只知道吃和睡的废人,心情糟透了。我现在对什么也提不起兴趣,每天总失眠,感觉自己快要抑郁了。

#### 国家二级心理咨询师王向东:

梁阿姨遇到的情况和大部分老 年人刚退休时的状态差不多,就是 失去了被别人需要的感觉,找不到 人生价值。其实在面对老年人时, 有时也不应该事事包办,应该适当 地给他们制造一些干活的机会,让 他们感受到自己是有价值的,儿女 是需要自己的。

针对梁阿姨的困扰,建议她的儿 子可以征求一下梁阿姨的意见,让她 发挥自己的余热,感受到被家人需要 的感觉。比如说可以问问梁阿姨饺 子馅儿怎么调,自己最爱吃的那道菜 梁阿姨是怎么做的,人情往来时遇到 的一些困惑该如何解决……虽然因 为生活阅历、年龄的限制,老年人没 法参与年轻人的工作,但是对于日 常的生活,老年人是很有生活智慧 的。通过这些小小的互动,梁阿姨 同样不需要做什么,对身体没有影 响,但是她的心态会很积极,不会觉 得自己是个废人。人心里有所牵 挂,才会更积极地面对生活,拥有好 心情和好身体。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)