

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. 一点点和入面粉揉成面团，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，但是因为得过几次大病，家人对她也特别照顾。殊不知就是这份特别的照顾，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，我的身体状况就不像正常人一样了，稍微一动就满身大汗淋漓，走路也不方便，手也不太利索。儿子孝顺，把我们老两口接到他身边一起生活，儿媳也挺好，但是问题就出在了这里。因为担心我的身体，可能觉得我干活不太利索，家里什么活儿都不让我干，就连去厨房拿双筷子、洗一下自己吃早点的碗都会被他们拦住，这些都是他们在替我做。但是我住在儿子家里，也不想做事旁观的人，想稍微做一点，也能心安一点。现在的这种处境，别人都感觉我幸福，只有我自己知道我有多为难。

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)