

我的美食
我做主

小白菜烧油面筋



人们常说小白菜“比较吃油”。所谓“吃油”，意思就是小白菜本身味道清淡，需要搭配口味重的食材借味，比如蘑菇、豆腐泡、油面筋之类。我喜欢在炒绿叶菜或煮汤时放几个干的油面筋球，既方便百搭，又美味可口。

原料：

小白菜 500 克，油面筋球 8 个，油、盐、生抽适量。

做法：

1. 将小白菜洗净切成三段，油面筋球对切两半。
2. 锅中放油加热，放入小白菜翻炒 2 分钟。生的小白菜体积较大，一旦受热会迅速缩水，如果锅里一次放不下那么多，可以一点点加入。
3. 炒至小白菜软塌出汤，加入适量盐和生抽，放入油面筋球继续翻炒 2 分钟即可。

（据《厦门晚报》笨鸟）



张大爷今年 87 岁，独居多年。自从老伴儿在 30 年前去世后，他没有再娶，一门心思供 5 个子女上学，帮他们买房、成家。如今，张大爷膝下儿孙绕膝，特别幸福。他想把自己的故事讲出来，并通过《呼和浩特晚报》“说说心里话栏目”劝诫同龄人，一定要少管子女的事情，想开一点才能拥有幸福的晚年。



说说心里话

张大爷：

我是退休工人，有退休金，所以我经常和子女们开玩笑说：“以前是挣钱吃饭，现在是只要能吃饭就能挣上钱。”也就是说，只要保证身体健康，就能按时领到退休金，一个人的吃穿用度就足够了，还能攒点钱贴补一下子女们。所以，当想明白这件事以后，我就把关注点放在自己的身体健康上，发现哪里不舒服就会及时说出来，让孩子们带我去医院检查一下，早发现早干预，这样也能给子女们避免很多不必要的麻烦。

此外，在保证子女不走歪路的前提下，我不会干涉子女作的任何决定。如果他们需要经济支持，我会尽最大的努力提供帮助。毕竟时代不一样了，年轻人的事情我不懂，未来的路也得靠他们自己走。所以，我的家庭一直很和睦，子女们对我也特别尊重，很孝顺。

国家二级心理咨询师杨光：

张大爷这种乐观豁达的心态在老年人中真的是太难得了，如今和美圆满的家庭环境离不开张大爷的大智慧。老年人如果想让自己过得开心、幸福，放在第一位的一定是自己的身体健康。有的老年人怕花钱、怕麻烦，有了病不愿意去医院，看上去是省了事儿、为子女考虑，其实是埋下了健康隐患，应该像张大爷一样，重视自己的身体健康，才能享受生活。

在张大爷独自生活的 30 年里，他默默耕耘，不挑事儿、不多事儿，给子女必要的经济支持，其实就是让子女感受到了家庭的爱与信任。从心理学的角度来讲，子女在这样充满爱和信任的氛围下成长，他们会从心底里爱父亲，现在才会心甘情愿地照顾张大爷，让他在 80 多岁的高龄也能得到很好的照顾。希望老年朋友能从张大爷的经历中得到一些启发，过好自己的老年生活。

（呼和浩特晚报记者 王璐 整理）

饲养鹤顶红金鱼的四要素

鹤顶红金鱼头顶着一颗红色肉球，有着鸿运当头的寓意，受到了大家的喜欢。那么鹤顶红金鱼饲养起来难吗？下面就详细介绍一下饲养鹤顶红金鱼的四大要素。

喂食

主要喂食蚯蚓和白芝麻。以喂食生的白芝麻为主，金鱼很爱吃且容易消化，并不会污染水质。不要买劣质的金鱼饲料。因为这种饲料淀粉太多、营养差、不易消化，水质容易被污染，金鱼吃了营养不良、生长慢，还容易得病。

一般每天上下午各喂一次，吃尽为止。否则会污染水质。

光照

最好把鱼缸放在有光照的地方照射 1 至 2 小时。利用阳光的紫外线杀菌，这样可以减少患病几率。尽量做到鱼病以预防为主，用药为辅。同时，由于光合作用，鱼体的颜色也比较鲜艳美观。

换水

要经常换水，增加水中的溶解氧。换水时只能换去三分之一至四分之一，不能一下子换完，鱼儿会不适应，保持水族箱中水质澄清至为重要。水中有充足的溶解氧，鱼才能生长得快。换水时间可根据水质而定，水质混浊多换，否则少换。

放养密度

如在长为 40 厘米、宽 25 厘米、高 30 厘米的容器内，可饲养 5 至 7 厘米长的小金鱼 6 至 8 尾。如直径为 26 厘米、高为 13 厘米的圆形玻璃缸，可养 4 至 6 厘米的小金鱼 4 至 6 尾。鱼体身长超过 8 厘米的成鱼，不宜在小型的玻璃缸中饲养，而需在大玻璃缸中或者陶瓷缸中饲养，并配以小型充氧机备用，以防缺氧。这些放养密度只是参考数字，还要看水温的高低、鱼体的强弱和水质的好坏来决定，不能机械行事。一般说来，鱼体大，养数少；冬季多养，夏季少养；水温低时可多养，水温高时要少养。

据《湛江晚报》

