

我的美食
我做主

妈妈有一个拿手菜：炸藕夹。以前都是夹肉的，现在可以夹素馅了，但也需要油炸。

我做了个免炸藕夹，甜的。卖相不是很好看，但吃起来甜丝丝的。

免炸藕夹



原料：

莲藕，红枣，核桃。

做法：

1. 核桃剥壳取肉，红枣去核切成小块。
2. 用磨碎的机器弄碎，核桃与枣的比例视个人喜欢的甜度即可。

3. 藕去皮洗净，切成薄片。

4. 拿一片藕片，堆一勺糖粉上去，盖上另一片藕片捏紧，洞洞对齐。再用糖粉把洞洞填满。糖粉有黏性，捏一捏就可以填实了。

5. 放入开水锅中蒸约10分钟，蒸至莲藕熟即可。（据《厦门晚报》素素）



73岁的张大爷已经独居10

年了，他爱好广泛，平日里也把自己的生活安排得满满当当。但得了一次脑梗后，张大爷的记忆力减退，身体运动能力也受到了影响。渐渐地，张大爷越来越不爱说话，这让他的子女们很着急。



唠唠心里话

张大爷：

我的性格很要强，年轻时工作能力也很突出，得过很多奖项。退休后，我把自己的生活安排得挺好，打太极、练书法、吹萨克斯等，完全是那种令人羡慕的老年生活。老伴儿10年前去世，我也没有一蹶不振，自己学做家务，家里也收拾得特别干净，好像就没有我做不好的。

去年冬天，我突然一侧肢体麻木，去医院检查后确诊是脑梗，积极治疗出院了。但没想到后期的康复却没有太好的效果，身体还是会有不协调的情况，对写字有特别大的影响。最让我接受不了的是记忆力减退特别明显，很多重要的事情我都记不住。我心里很难受，感觉自己一下变得特别差，不想和子女们说这些，他们总说身体健康就行，但是对于我来说，就是接受不了自己的退步。现在我觉得自己有点抑郁倾向，不知道该怎么走出来。

国家二级心理咨询师于逸：

老年人抑郁确实是不容忽视的社会问题，尤其是像张大爷这样学习能力强、对自己要求高的人群来说，遇到人生变故会更有压力，也容易陷入抑郁状态。对此，子女们应该对他们有更多的关注，不能任由他们继续消沉下去。针对张大爷的情况，子女们应该多些陪伴和倾听，让张大爷把对现状的不满都发泄出来，让坏情绪有个出口。

同时，张大爷也应该调整心态，毕竟得病后的恢复是需要时间的。科学治疗、积极锻炼，还有一个好心态对于身体恢复都是有帮助的。相信在身体恢复之后，再次拾起原来的兴趣爱好，张大爷就会感到生活充实起来，低落的情绪也会得到缓解。张大爷还是要主动走出去，和有同样经历的人、同龄人多聊聊，对于缓解眼下的不良情绪也会有所帮助。

（呼和浩特晚报记者 王璐 整理）

如何为多肉植物浇水

多肉植物是一类特殊的植物，它们通常生长在干旱、缺水的环境中，因此其浇水时间和方式与其他植物略有不同。以下是多肉植物的浇水时间及注意事项：

不要过度浇水

多肉植物具有较强的耐旱性，因此其生长需要充分的干燥期。如果频繁浇水会导致根部吸收过多的水分，容易引起根部腐烂，从而影响植物的健康生长。因此，在浇水之前需要确认土壤是否完全干燥。

根据季节调整浇水时间

多肉植物在不同的季节需要不同的浇水量和频率。春、夏和秋季气温较高，多肉植物需要更多的水分来维持正常的生长状态，因此需要每周浇水1至2次。而在冬季，气温较低，植物的代谢也减缓了，因此需要减少浇水的次数。

注意浇水方式

多肉植物喜欢通过叶片吸水，因此可以采用喷雾或灌溉的方式来浇水。另外，对于松散的土壤，可以将多肉植物放在浅盘中加水来为其提供充足的水分。

选择适当的土壤类型

多肉植物需要干燥、疏松、透气性好的土壤。一

般来说，多肉植物使用的土壤应该富含珍珠岩、蛭石、粗砂等材料。这种土壤能够帮助多肉植物快速排水，避免根部积水，从而减少根腐病的发生。

注意季节变化

春、夏季是多肉植物的生长期，需要适量浇水以满足植物的需求。而在秋、冬季，多肉植物的生长会变缓，此时应适当减少浇水量，并注意保持通风干燥。

总之，多肉植物的浇水时间需要结合季节、土壤环境和植物状态来综合考虑，合理的浇水时间和方式有助于促进植物的健康生长。

（据《湛江晚报》木子）

