

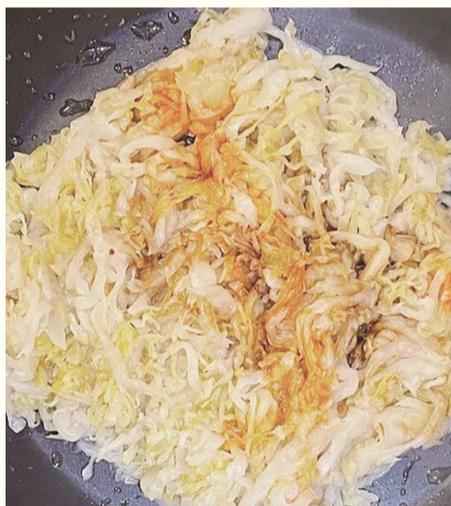
## 我的美食 我做主



土豆泥人人都爱吃。快餐店里有各种口味选择：香甜沙拉酱的、鸡汁的、酸甜酱的，还有加上火腿和肉沫凉拌土豆泥。我印象最深的一家云南菜馆里的一道热门菜：老奶奶酸菜洋芋，其实就是又绵又烂的酸菜土豆泥，酸辣的味道极好吃，是每次必点的好菜。甚至有朋友来了，要点上2份才够大家解馋。

吃得多了，就想自己在家复刻一盘。虽说是“复刻”，我却也不求完全相似——自己做就要满足自己的口味。

# 老奶奶酸菜土豆泥



### 原料：

土豆2颗，酸菜约200g，酱油、辣椒油、黑胡椒粉、盐。

### 做法：

1. 土豆洗净去皮切块、蒸熟，放在保鲜袋里压碎。

2. 酸菜过水多洗几遍，洗好后挤出水分。锅里放一点儿油，把酸菜炒一下，不用加盐，放一点儿酱油调色。

3. 平锅倒入植物油，放入压烂的土豆，加一点儿水，煮的时候用铲子继续把土豆拍烂。然后加入黑胡椒粉（可多放）、咖喱粉（少放）、孜然粉（按喜好添加）、盐（少放）、酱油、辣椒油（适量），把土豆泥和调料搅匀。

4. 加入炒好的酸菜，搅拌均匀即可。

（据《厦门晚报》麦芽儿）

## 阳台如何养矢车菊

阳台是一个非常适合种植矢车菊的地方，因为它们需要大量的阳光。以下是种植矢车菊时需要注意的几个事项。

**选择适合的容器** 矢车菊需要一个深度为15至20厘米，直径为30至35厘米的容器。确保容器有足够的排水孔，以避免过度浇水。

**土壤** 使用排水性好的土壤，并在其中添加腐熟的堆肥、珍珠岩或沙子来提高通气性和水分保持能力。

**种植** 将矢车菊种子撒在土壤表面上，并轻轻压实。然后用喷雾瓶轻轻地喷水，以保持土壤湿润。当幼苗长到2至4厘米高时，可以将它们移植到预先准备好的容器中。

**环境** 将矢车菊放在阳台上，确保它们每天都能接受至少6个小时的光照。要避免将它们置于强风或极端气温下。

**浇水和施肥** 定期浇水并保持土壤湿润，但不要过度浇水。每2周施一次肥料，以帮助植物保持健康生长。

**维护** 定期修剪矢车菊，以促使它们继续生长和开花。还要注意检查它们是否有虫害或疾病，并及时采取措施防止和治疗。

总之，种植矢车菊需要提供适当的环境、土壤和养分，以及定期的维护，才能让它们在阳台上茁壮成长。

（据《湛江晚报》陈宏）

今年76岁的林大爷大病了一场，出院回家后，他的几个儿女前前后后伺候了小半年。任谁看了都羡慕这团结和睦的一家人，可是林大爷心里却备受煎熬，孩子们越孝顺，他心里越不是个滋味。

## 说心里话

林大爷：

我有3个儿子和2个女儿，我年轻的时候脾气大又倔，对孩子们管教得特别严厉，尤其3个儿子，没少打他们。现在想想，都不明白自己怎么能下得去手。好在我老伴儿脾气好，总是去安抚孩子们的情绪，才能让他们健康长大。其实，孩子们和我的关系并不好，但是逢年过节的探望、关心都没少过，我知道是因为我老伴儿从中协调、劝说，孩子们才能好好对我。我后来也后悔了，但碍于面子从来没和孩子们道过歉，只是用工资贴补的方式来补偿。

我老伴儿前年去世了，本来我很担心，没有她从中调解，以后孩子们肯定不会给我好脸色。没想到这次我生病，孩子们都来伺候，对我嘘寒问暖，让我心里特别不是滋味。现在一提起我在他们小时候做的错事，他们就不让我继续再说下去。我这心里总觉得对孩子们有亏欠，心口堵得慌……

国家二级心理咨询师李芳：

其实，很多老年人都喜欢回忆过去，会不厌其烦地讲过去的事儿，尤其是对过往做得不好的、充满遗憾的事情会感觉到内疚和痛苦。林大爷此时就是因为对年轻时的所作所为有遗憾、有愧疚，才会产生种种不良的情绪。而且相比年轻人讲述事情是为了寻求解决方法，老年人讲述过往更多的是想找人倾听、寻求理解。

所以，在明白了这一点以后，林大爷的子女应该多一点儿耐心，让林大爷把内心的想法倾诉完。不妨多听他讲几遍，通过与人倾诉，林大爷才能更好地卸下心理负担，从而身体能够更快地恢复。同时，林大爷也应该积极调整心态，不应被过去发生的事情缠住，应该对自己做过的正确的事情给予肯定，慢慢修复亲子关系，学会享受晚年生活。

（本报记者王璐整理）

