

第二场“大厨教年夜饭”活动成功举办

学会八菜一汤 大年三十看我的

快报·欢乐社区行

继绿柳居大厨教年夜饭的社区行成功举办之后,上周六,快报欢乐社区行又邀请到“绿杨春”生态大酒店的厨师长盛中明,在朝天宫广场“教学”。虽然当天的气温很低,但是大家的学习热情却很高。

掰手指一算,这次学会的八菜一汤,有荤有素,有汤有煲,可以在除夕夜给家人烧一桌好菜了!

实习生 刘一诺
快报记者 王凡 钟晓敏
摄影 快报记者 施向辉



大厨现场教做菜

荤菜样样都出彩

“又见面了啊!”从四牌楼赶来的郑阿姨,一见到记者就主动打招呼,她可是社区行的忠实粉丝。郑阿姨高兴地说,上礼拜跟大厨学的菜,回家已经操练起来,如今一道玉米虾仁已经炒得有模有样,她今天要来学新的菜。

郑阿姨身边的一位大爷更是备有而来,和大家带着笔记本记录不同,他带来了DV,要全程记录教学过程,回去再慢慢练。

“我们先学一道海鲜菇炒牛肉丝!”盛大厨端出一盘腌好的牛肉丝,他告诉大家在家腌时放盐、味精、蛋清、生粉,注意一定要把牛肉丝“打上劲”,然后下三四成油温的油锅“滑个油”,牛肉丝的准备就算完成了。海鲜菇呢,要下油锅炸成金黄色,吃到嘴里能有干香味再取出

来。最后,把处理过的牛肉丝和海鲜菇加糖、酱油、味精、盐一起炒就做好了。盛大厨提醒大家,关键一步就在炸海鲜菇上面,到底什么时候有干香味,可以通过一次次实战总结经验。

随后,大厨又演示了松鼠鱼、虾仁、鱼饺、咸排小萝卜等几个荤菜的做法。这当中要数把肉馅包进鱼片里面的鱼饺最让大家惊喜,原来饺子也能用鱼肉包!

这些菜肴着实给年三十的饭桌添彩。

蔬菜变出新花样

蔬菜炒来炒去就那么几个,怎么能变出新花样呢?盛大厨教给大家一道荷塘小炒,原料是:莲藕、荷兰豆、白果、红椒、紫包菜。大厨才把蔬菜原料端出来,大家就很惊喜:“这些颜色搭配在一起,真好看,平时我们怎么没想到呢?”这道菜的

做法十分简单,秘诀就在,炒之前先把这些蔬菜用热水焯一下,取出后,只要加少许盐、味精再炒一下,就可以了。“这个菜一来是颜色搭配好看。用来作年夜饭的菜着很喜庆,另一方面,这几种蔬菜营养均衡,可以说中看又中吃。”

年夜饭没汤可不行!盛大厨随后又教了一道杂烩汤。需要准备鱼圆、肉圆、木耳、猪蹄、金针菇。做法是先把金针菇焯好垫在盆底,然后把猪蹄切好后煮好,再用猪蹄汤烧其他原料,只需要放少许盐、味精,最后把汤倒在金针菇上,这盆汤就做好了。

“今天收获真大啊!”从下关赶来的唐阿姨学完了还在和盛大厨交流,她说每年年夜饭三个子女都回家吃,可他们总说她这个老妈做的饭不好吃,“回家就去练,今年年三十看我的!”

健康咨询

心脑血管病人冬季要“四防”

上周六,气温骤降,不过来快报社区活动参加义诊的读者依旧很多。读者王先生咨询的问题具有一定代表性:心脑血管疾病患者,冬季要注意什么?

“岁末年初是辞旧迎新,家人团聚的日子,但也是心脑血管疾病高发的季节。”解放军454医院中医诊疗中心徐亚峰医生提醒,这类病要防寒冷、防感冒、防劳累、防激动!

徐亚峰介绍,寒冷的天气会让人体处于应激状态,血管收缩使血压增高,心脏的负荷加大,供应心脏血液的冠状动脉痉挛,使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄,甚至闭塞,从而造成心绞痛或心肌梗死的发生。所以,这类患者一定要注意保暖。

此外,还要注意防止感冒,不要太劳累、太激动。因为感冒是心脏病患者的大敌,会使原有的慢性支气管炎等病情加重,甚至诱发冠心病。而过度劳累,会使心功能负担加重,使得心肌缺血缺氧,引发脑疾病。情绪激动则会导致肾上腺分泌增加,血管收缩,心跳加速,血压上升。

免费送福

飘着墨香的真迹弥足珍贵

上周六,快报还邀请了五老村社区松鹤书画协会的书法家孙长兴、温效谟,在朝天宫广场给大家写春联、送福字。

前来排队拿“福”字的居民络绎不绝。两个多小时,两位书法家一共送出了上百幅作品。

“孙老师,我家老爷子今年过九十大寿,你能否帮我写一幅?”一位市民请孙长兴给他写

上“福、禄、寿、安、康”。

“农历新年在大门上贴春联,图的就是来年能有个好兆头!”从玄武区赶到活动现场的王阿姨,请温效谟写好一副对联后,没有立即离开。“我想等到最后,再请书法家写一副对联,送给我弟弟。”王阿姨说,市面上卖的都是印刷春联,一份飘着墨香的真迹显得弥足珍贵。



这春联送得真及时

他牵手六合的一个男孩,给予他帮助,共同建立起深厚的兄弟情谊

爱心哥哥成“感动附中”年度人物

前天下午,南师附中“感动附中”2010年度人物颁奖礼正在进行。

17岁的高二(13)班学生戴一博作为2010年度优秀学生代表获奖,13岁的弟弟鲁永健在哥哥的邀请下头一回走进了南师附中,来分享哥哥的喜悦。南师附中校长陈履伟还邀请永健高中考到南师附中来读书,这一切都让他特别激动。“4年前我有了一个哥哥,以后我也要像哥哥一样,学习好,有爱心。”

4年来的守护

这段动人的兄弟情还得从4年前说起。

戴一博的爷爷奶奶家在六合,两位老人退休前都在教育系

统工作。有一次,戴一博回老家看爷爷奶奶,两位老人说起,有这么一个懂事的小男孩,爸爸妈妈都是残疾人,孩子小小年纪就帮着烧饭、洗衣,学习也特别勤奋,这说的就是鲁永健。戴一博在鲁永健家见到了他,两人一见面特别投缘,有说不完的话,长得也有几分相像。“我们都是独生子女,没有兄弟姐妹,就这样我们成了一对兄弟!”

哥哥住在市区,离弟弟有些远,但只要有空,哥哥就跑到六合看弟弟,带上文具、衣服,过年过节,两家人也都聚在一起。“我用过的文具、衣服给弟弟用,他也不嫌弃。如果需要新的,我就拿自己的压岁钱来买。”戴一博自己非常节俭,上高中了还没有零用钱,

一点积蓄都是过年时长辈给的压岁钱,但为弟弟花钱,他一点也不心疼。

“我们之间不是什么爱心助学的关系,他就是我的弟弟,我们是相互关心,我也很欣赏他。”就在这个月,戴一博把自己的电脑送给了弟弟。“因为他已经上初一了,需要用电脑。”

4年后的约定

现在,鲁永健是六合区实验初中初一(6)班的学生,在他的生活中,也是努力地去帮助别人。“别人如果需要帮助,我一定会尽力的。”鲁永健的老师说,这是一个善良、有爱心的孩子,虽然他的生活压力非常大,但他总是抽空去看比自己更困

难的孤儿儿童。如今,小哥俩有个约定,就是希望弟弟高中能考进南师附中。“我现在在班里是十几名,距离还很远,我一定会努力的!”弟弟说。

颁奖词中这样描述这段情谊:“他是附中2009级在校学生。他本是独生子,但4年前,他有了一个让他时刻牵挂着的‘弟弟’。他牵手六合的一个男孩,赠送学习用品,送去精神鼓励,乃至邀请春节来家做客等等,共同建立起了深厚的兄弟情谊。四年来,朴实而内敛的他,默默守护着这份温情,直到一封感谢信,才有更多的人知道了这一切。他用行动诠释了附中人诚朴的价值、关爱的意义。”

快报记者 黄伟

点点鼠标 原创音乐流淌出来

快报讯(记者 黄艳)在一间看似普通的电脑教室里,用鼠标点开相应的系统,没有乐器基础的孩子都可以成为小小作曲家。近日,台湾知名音乐人江亦帆来到南京,与中小学校长、老师交流,带来全新的音乐教育方法,让孩子可以在没有乐器基础的情况下,通过自己的创造、想象创造出自己的作品。

“先让孩子从听声音开始,然后学着将各种声音组成好听的音乐,最后通过计算机将音乐转为曲谱,这就是数字音乐直觉式学习法。用软件里存储的乐器的音色和演奏技巧进行创作,也是要经过学习的,包括让孩子了解各种乐器的声音特色,对各类音乐的创作形式进行了解等。”江亦帆说。

现场的一些中小学校长和老师表示,这种突破传统的音乐课形式他们还是第一次见到,的确培养孩子的创新能力,下一步学校将考虑能否部分引进或借鉴这样的学习方法,让学生在音乐课上也能创作出属于自己的作品。

江亦帆说,对于很多大人来说,不是没有机会“半途出家”。他在台湾的一些学生从大学才开始学习音乐创作,同样获得了巨大的成功。一名学文科的大三学生,只会弹木吉他,后来用3天时间就在电脑上做出了音乐作品,他用自己的音乐申请美国大学的电影配乐研究生,同时被三所名校录取,现在是大学老师,2009年还拿到了电视金钟奖。

寒假来了 大学图书馆开门吗?

快报讯(记者 安莹)寒假来了,不少大学生都忙着买火车票回家,不过还有一部分大学生选择留在学校。一些家在南京和留校的学生都希望寒假里图书馆能开门,方便他们的学习。近日,记者调查了南京的高校,发现大部分学校的图书馆在寒假都会选择定期开学。

“这个寒假不回家了!”南京大学大三的钱同学告诉记者,他准备留在学校复习考研。“我家在安徽巢湖,离南京不远,元旦三天假期我回家拿了一些过年的备用物资,也跟爸爸妈妈商量,这个寒假能不能不回家。开始的时候妈妈有些不同意,觉得儿子寒假一个人在学校太辛苦了,最后还是爸爸做通了妈妈的工作。爸妈非常支持我考研。”钱同学说,学校放寒假后,他希望每天能在学校图书馆复习看书。

那么在寒假,南京各个高校的图书馆究竟开不开门呢?记者近日进行了一番调查。考虑到学生的需求,基本上南京的各个高校在寒假期间图书馆都有开放的计划。南京大学图书馆工作人员告诉记者,寒假期间图书馆肯定是开的,但开放时间还没有定下来。

南师大图书馆的工作人员告诉记者,目前学校图书馆寒假期间的安排还没有出来,按照惯例,仙林校区的图书馆是每周三开,随园校区每周一、三、五开放。春节期间不开门。同样,东南大学两个校区的图书馆开放时间也不同,四牌楼是一周开三天,九龙湖校区一周开两天。

记者从南京理工大学了解到,寒假期间图书馆不可能天天开放,往年都是一周开三天。南京农业大学的图书馆的寒假计划是:每周开放不同的阅览室,满足不同学生的需要。

校立方

象牙塔里的精彩日记

爆料热线: 96060
爆料信箱: kbcb@sina.com