高郵日報
2017年10月24日 星期二
丁酉年九月初五
责 编:金 婧
版 式:张增强
在线投稿:http://tg.gytoday.cn 新闻热线:84683100

扬州市恒久保安服务有限公司
扬州市强盛物业服务有限公司
服务到家 到家服务
HJBA 恒久·保安
QSWY 强盛·物业

今日高邮微信
高邮日报手机报
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

老人书吧让老年人晚年生活多姿多彩

□ 记者 杨晓莉

“春天说,夏天老了;夏天说,秋天老了;秋天说,冬天才老了呢!冬天老了吗?不,冬天没有老……”19日下午,好时光书香老人书吧内,30多名老年居民齐聚一堂,声情并茂地朗诵着《老有老的骄傲》,他们的脸上洋溢着灿烂、幸福的笑容。好时光书香老人书吧位于康华园社区,是我市首家公益性老人书吧,于今年4月12日正式对外开放,自开放后,这里已然成为老年居民老有所学、老有所乐、老有所为的休闲场所。

走进老人书吧,一股浓郁的书香气息袭面而来,在这个窗明几净的书吧里,一个高大的书柜,配上几张书桌和几十把椅子,书柜上分门别类地摆满着各类书籍,墙面四周悬挂着许多与老人相关的各类活动简介和养生知识。周一知识交流、周二诗歌朗诵、周三舞蹈练习、周四唱歌练习、周五健康知识讲座……这是老人书吧的“课程表”,内容丰富多彩。“退休后每天呆在家里,除了看书、看电视外,都不知道能再干些什么,自从有了这个书吧后,我每天都准时来参加活动。”家住宝塔社区的76岁老人戚成英告诉记者,自己3个女儿都已经结婚有了自己的家庭,老伴也去世多年,平时自己一个人生活,难免孤独,自从有了老人书吧后,学上了唱歌、跳舞,生活变得多姿多彩起来,在这里和其他老人们聚在一起说说笑笑,唱唱跳跳,特别开心。

老人书吧每周实行五天“工作制”,书吧聘请专门的“老师”前来为老人“上课”,3名工作人员为老人提供服务,贴心周到的服务也赢得了前来“上课”的老人们的一致赞扬,不少老人还特意写了一首首优美的诗歌来赞美她们。“为什么老人书吧里人气旺?为什么书吧里老人常鼓掌?原来请到了名师作辅导……辅导社区父老乡亲数她忙,若要问她名和姓,请到高邮‘好时光书香老人书吧’访一访。”退休老师杨德宽老人在创作的《这高邮人充满优雅的正能量》诗歌中这样写道。受他赞美的便是老人书吧聘请的“老师”陆玉梅。每周二到周四,陆玉梅都会准时来到老人书吧里,教老人们朗诵诗歌、唱歌跳舞等。记者在老人书吧朗诵课上看见,在陆玉梅的带领下,老人们在朗诵《老有老的骄傲》《我骄傲我是中国人》《祖国,你就是我要唱的那首歌》等一首首诗歌时,感情饱满、声音铿锵有力,充满了激情;舞蹈课上,老人们又跟着陆玉梅一起学习唱歌跳舞,配着优雅的音乐,大家边唱边跳,有模有样,韵味十足……今年50多岁的陆玉梅感慨地说:“自从担任书吧的‘老师’后,每周有一半时间都是和书吧里的老人们一起度过的,大家一起说说唱唱,好不热闹,非常开心,心态也年轻许多,这样的生活多姿多彩,人生的精彩从退休重新开始。”

老人书吧里除了有特聘的“老师”外,还有3名女工作人员,她们专门为来书吧里活动的老人们提供服务,被老人们亲切地称为“女儿”。家住康华社区76岁居民朱兆慧老人在《三个常见面的“女儿”》诗歌中这样写道:“三个‘女儿’与我们常见常交往,小朱引你坐上位、小汤为你沏热茶、小孙给你送资料,三个‘女儿’三个姓,忙前忙后绕身旁……”这三个“女儿”分别叫朱云、汤琴、孙文娟,说起她们热情的服务,老人们赞美声一片。在现场,记者看见,老人们一来到书吧内,朱云、汤琴、孙文娟就热情地为老人们端茶、倒水、搬凳子。活动过程中,她们时刻陪伴在左右,开音响、送麦克风、拍照片,忙得不亦乐乎。老人们一有需求,她们就满面笑容地走上前,有问必答,有求必应。老人们离开前,她们又叔叔阿姨、大爷大妈地打招呼、关照着,让老人们开心不已。

老人们在老人书吧内除了学习诗歌朗诵、唱歌跳舞外,还进行知识交流、听健康讲座等。自老人书吧开放以来,书吧邀请了市人民医院、市中医院、市司法局、市人社局、市市场监督管理局、市卫计委等各个领域的工作人员每周五走进书吧,以讲座的形式为老人们讲解健康知识、法律法规等常识。“在这里不仅可以写写画画、读读唱唱、说说跳跳,而且还能了解健康、法律等许多与日常生活相关的知识。这里是我们的精神娱乐天地,有了书吧这个平台,有了这些‘女儿’们的贴心陪伴,我们晚年生活质量真的提高了不少。”现场不少老年人感慨地说。

全域旅游·相约高邮

美味高邮——寻找地道“汪氏家宴”

“汪氏家宴”有五大特点,可以概括成“五常”:平常,看起来平平常常,做起来简简单单,吃起来回味无穷;家常,家家都可做,家家都会做,家家都吃过,习以为常;正常,一年365天,来客不用忙得不亦乐乎,可以和客人边谈边制作;反常,这是汪氏家宴的独到之处,反其道而行之,别人都用干面做饺皮子,唯“汪氏家宴”却用精瘦猪肉做饺皮子;非常,想象力、创造力非常丰富,例如油条塞肉,这在全国八大菜系中也是少见,是汪曾祺的专利产品。

油条塞肉

油条塞肉作为“汪氏家宴”里的一道名菜,如今在高邮的各大饭馆、酒店,已经是最常见的菜肴了。除了各大饭馆、酒店,就包括我们普通老百姓家里,也基本上都会做这道油条塞肉,因为它技术难度不高,像这种食材在我们这边也很普通,早上一般家里面吃早饭买几根油条回来,假如没有吃完,这个剩下的油条怎么办呢?就可以等到中午的时候,把它做成油条塞肉供家里人品尝,那脆嫩酥香的口感定会让家人口齿留香。

选料和做法

1、将油条切成寸长的段,每段剪开后去除里面的瓤备用。

2、打好的肉馅加入葱花、榨菜末等作料搅拌均匀。

3、将搅拌好的肉馅均匀地塞入油条中,装盘备用。

4、油锅热了以后,将油条放入油锅中翻炸,待油条内的肉馅炸熟后即可出锅摆盘,再配以口味不同的酱料,一道香脆可口的油条塞肉就完成了。

以前用来做油条塞肉的油条里面会加入明矾,它主要使油条脆嫩香酥,现在人们从健康的饮食角度来考虑把油条里面矾的成分去掉了,汪曾祺的《文章杂事》中这道菜的做法跟大厨说的基本吻合,只是这句“油条有矾,较之春卷尤有风味”,跟现在稍微有那么点出入。

文章杂事(节选)

文丨汪曾祺

……塞肉回锅油条。这是我的发明,可以申请专利。油条切成寸半长的小段,用手指将内层掏出空隙,塞入肉茸、葱花、榨菜末,下油锅重炸。油条有矾,较之春卷尤有风味。回锅油条极酥脆,嚼之真可声动十里人。

……做菜要有想象力,爱捉摸,如苏东坡所说:“忽出新意”;要多实践,学做一样菜总得失败几次,方能得其要领;也许因为翻翻食谱。在我所看的闲书中,食谱占一个重要地位。食谱中写得最好的,我以为还得数袁子才的《随园食单》。这家伙确实很会吃,而且还能说出个道道。如前面所说:“有味者使之出,无味者使之入。”实是经验的总结。“荤菜素油炒,素菜荤油炒”,尤为至理名言。

蟹油煮乌青菜

蟹油煮乌青菜是“汪氏家宴”里一道鲜汁味美的家常热菜,所用的食材都是我们高邮人家最常见的高邮湖的大闸蟹。由于时令原因,乌青菜可选用家常的青菜。汪老的《冬天》也曾提到,他的祖母在后园辟一小片地种乌青菜,味道苦中泛甜,乌青菜与蟹油同煮滋味难比,可见汪老也是极其喜爱吃这道家常小菜的。

选料和做法

1、选用饱满肥嫩的高邮湖大闸蟹,家常乌青菜。

2、取出大闸蟹的蟹黄、蟹油,再用工具将大闸蟹的蟹肉一点一点地取出。

3、为了能让青菜更加的入味,青菜的根部也需要切刀处理,保证蟹油的鲜香能完全的渗入其中。

4、食材备好后先热油,然后将蒜末和蟹肉蟹油一起放入锅中翻炒,翻炒半分钟左右再加入青菜翻炒片刻放盐和水,然后盖上锅盖闷一至两分钟即可。

红烧野鸭

红烧野鸭作为“汪氏家宴”里的一道热菜,深受高邮人民的喜欢。其口感酥香,肉质细腻,吃上一口保你回味悠长,唇齿留香。

选料和做法

1、高邮湖的野鸭,自家腌制的大咸菜以及葱、姜、蒜等各种去腥提鲜的辅料。

2、首先将野鸭斩块,块不宜过大,方便入味。切好的鸭块入流水或淘米水中浸泡,将鸭块里的血水漂净,再沥水处理待用。

3、将大咸菜切段入流水漂去咸味,留一点咸味沥水处理待用。

4、锅内放入菜籽油、猪油烧热,放入葱姜蒜等佐料煸炒出香味,再放入野鸭块煸炒,至鸭块变色收缩,放入酱油、白糖、清水,转大火焖制。

5、再将大咸菜放入油锅中煸炒,将焖熟的鸭块放入咸菜中,再加入少许的醋和葱段大火收锅,这道汪老在《故乡的食物》里提及的红烧野鸭就完成了。

故乡的食物(节选)

文丨汪曾祺

过去我们那里野鸭子很多。水乡,野鸭子自然多。秋冬之际,天上有时"过"野鸭子,黑乎乎的一大片,在地上可以听到它们鼓翅的声音,呼呼的,好像刮大风……

野鸭的吃法通常是切块红烧。清炖大概也可以吧,我没有吃过。野鸭子肉的特点是:细、"酥",不像家鸭每每肉老。野鸭烧咸菜是我们那里的家常菜。里面的咸菜尤其是佐粥的妙品。

冬天(节选)

文丨汪曾祺

……冬天吃的菜,有乌青菜、冻豆腐。乌青菜塌棵,平贴地面,江南谓之“塌苦菜”,此菜味微苦。我的祖母在后园辟一小片地,种乌青菜,经霜,菜叶边缘作紫红色,味道苦中泛甜。乌青菜与“蟹油”同煮,滋味难比。“蟹油”是以大螃蟹煮熟剔肉,加猪油“炼”成的,放在大海碗里,凝成蟹冻,久贮不坏,可吃一冬。豆腐冻后,不知道为什么是蜂窝状。化开,切小块,与鲜肉、咸肉、牛肉、海米或咸菜同煮,无不佳。冻豆腐宜放辣椒、青蒜。我们那里过去没有北方的大白菜,只有“青菜”。大白菜是从山东运来的,美其名曰“黄芽菜”,很贵。“青菜”似油菜而大,高二尺,是一年四季都有的,家家都吃的菜。咸菜即是用青菜腌的。阴天下雪,喝咸菜汤……