

志愿者与社区联手开设免费烹饪课 居民零距离跟大厨学厨艺



由市志愿者协会选派的专业厨师向阳光苑社区的居民传授厨艺。本报记者 彭程 摄

□记者 牛超

本报讯 “要保持虾的新鲜，不要放太多油和盐……”5月3日下午，在湛河区姚孟街道阳光苑社区，由市志愿者协会与社区联手开办的“每周一菜”活动正在这里进行，厨师走进社区，手把手教居民做菜，这一新颖的互动模式吸引了不少居民参与。

“今天主要教大家三个菜，一是铁板生煎虾；二是烧椒茄子；三是窝头菜。”在烹饪教室，厨师于杰边拿出准备的各种食材，边对前来学习的居民说。记者注意到，这些食材不但有海鲜大虾，也有家常茄子等。此外，油、盐、酱、醋等调味品也一应俱全。

“做铁板生煎大虾，要准备平底锅、洋葱、油、蒜茸、蚝油等。在平底锅里放入少量的油，放入切好的洋葱，然

后放虾。注意虾洗净后，在虾背上划开去掉虾线。将准备好的蒜茸过一下油，然后将油倒出，再倒入蚝油搅拌，然后倒在虾上，加热4分钟即可食用……”

于杰一边讲一边为大家演示。不一会儿，一份香喷喷的铁板生煎大虾就做好了。

随后，于杰又教大家做了烧椒茄子和窝头菜。

在于杰讲解的过程中，记者注意到，不少居民不但拿出手机拍下做菜的照片，有的还拿着笔和本，认真地记下所需的材料和步骤。

赵自珍大妈今年74岁，当天，她拿着笔和本坐在离于杰最近的地方，于杰讲一个步骤，她就认真地记一个步骤，一步不落。

“做了一辈子饭，也没做出什么花

样，现在厨师到家门口送手艺，学两招回家也给人家显摆显摆。”赵阿姨笑着说。

菜做好后，于杰还和大家分享了烹饪中的小窍门及摆盘的样式和方法，大家看得更是啧啧称道。

据市志愿者协会负责人周俊范介绍，这是他们与阳光苑社区联手开设的“每周一菜”活动，“社区提供场所，协会提供食材，厨师于杰不但是志愿者，更是市区一家饭店的大厨。每周在社区举办一次，目前已举办了3次。”

“这个活动真不错，我每周都来，已经学会做5个菜了，家人都说我的厨艺大有长进。”66岁的王爱阿姨说。

另据社区主任高雅环介绍，每次活动前，他们都会在社区张贴通知，居民可自行报名，“每次限定二十来人，屋子小，人多了坐不下。”

情暖夕阳

东苑社区戏迷 送戏到敬老院

□记者李霞 通讯员武馨

本报讯 为弘扬中华民族传统美德，大力倡导尊老爱老风尚，4月29日下午，卫东区敬老院活动室里欢声笑语，掌声阵阵。卫东区东安路街道东苑社区戏迷协会的部分戏曲爱好者来到这里，为老人们送上了精彩的戏曲演出。

当天下午3点，老人们午睡后，陆续来到敬老院活动室，室内百余个座位座无虚席，戏迷王明霞自告奋勇当起了主持人，随后豫剧《刘胡兰》《对花枪》《花打朝》《花木兰》《朝阳沟》等一出出经典剧目轮番上演，整场演出内容丰富，表演精彩，着实让老人们乐开了怀。

“能听到这么好听的戏曲，真是一种享受，心里可高兴。”卫东区敬老院一位70多岁的老人笑着说。

文明行车需注意
安全法规记心上

康复街社区开展 交通安全宣传活动

□记者 李霞

本报讯 为进一步增强社区居民的交通安全观念，预防和减少道路交通事故的发生，4月29日，卫东区五一路街道康复街社区开展了交通安全宣传活动。

“同志，请您遵守交通法规，未成年人不能坐副驾驶座，请您配合！”“谢谢您的批评，现在就改。”当天上午10点多，在辖区市一高附近的矿工路上，社区工作人员王伟耐心地劝导一位车主。社区交管室的几名工作人员和劝导员还向过往群众发放了交通安全宣传单和《致社区居民的一封信》，提醒大家要学交通法，用交通法，牢固树立交通安全意识，自觉遵守交通安全法律法规。

迎宾社区为 健身器材“美容”

□记者 高红侠

本报讯 室外的健身器材由于日晒雨淋，逐渐生锈。为了更好地为居民服务，近日，新华区光明路街道迎宾社区的工作人员请来工人为健身器材“美容”。

昨天上午，记者来到该社区办公楼楼后的市委机关干部活动中心看到，院内设有门球场；西侧安装的上肢牵引器、双位漫步机、健骑机等三四十个健身器材，经过喷漆后焕然一新，一些居民正在健身器材旁锻炼身体。

“喷上漆这些健身器材显得更干净、更新了。”正在锻炼的居民马先生说，他在旁边家属院居住，每天他都会来此锻炼身体。看着修整一新的健身器材，心里也舒服。

据该社区主任杨秋红介绍，该活动中心为辖区居民开放，开放时间夏季为上午5:30—12:00，下午3:00—10:00；冬季上午06:00—12:00，下午2:30—9:00。

五条路社区举办家庭趣味运动会

大家都玩嗨了!

□记者 高红侠

本报讯 为培养孩子与家长的团结协作能力，增进居民之间的友谊，4月30日上午，卫东区东环路街道五条路社区在社区办公楼前举办了家庭趣味运动会。

当天上午9时，简短的仪式过后，家庭趣味运动会正式开始。居民闫海涛主动当起了裁判，随着哨子声响起，第一个比赛项目抢帽子游戏开始。只见参加家庭一家三口齐上阵，两个大人用胳膊作轿抬着小孩，小孩坐在上面一边保护自己头上的帽子，一边抢同伴的帽子。“加油，加油。”其他居民

在旁边为他们呐喊助威。几轮下来，家长和孩子的额头上都渗出细细的汗珠，但他们脸上却露出了笑容。“好久都没有这么开心过了。”一位参加活动的居民笑着说。比赛结束，最终居民陈高峰、毋远征和杨芳家庭获得前三名。

接下来，参赛居民又参加了绑腿跑、双人背气球跑、飞镖、撕名牌等项目。撕名牌更是把趣味运动会推向了高潮。十几个大人和小孩共同参与，他们背上贴着标签，随着裁判手中的哨子声响起，他们向其他人跑去，一边保护自己后背上的标签不被撕掉，一边去撕别人的标

签。“小心，后边有人。”有几位居民自发组成了同盟，他们不时提醒同伴。欢笑声、呐喊声不断，大家乐成一团。

“今天玩得太开心了。”今年58岁的居民朱更锁说，今天正赶上儿子加班，他和老伴带着孙女来参加比赛，没想到自己在飞镖比赛中还得了个季军奖杯。

据卫东区东环路街道五条路社区党总支书记陈智勇介绍，此次趣味运动会共有90多位居民参加，最小年龄只有5岁，最大年龄58岁。每个比赛项目均评出前三名，社区为获奖者颁发了奖杯。