



名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、山东营养学会委员 沈敏起

## 粗粮浸肥牛

原料:肥牛200克、小米30克、油菜叶50克、高汤200克、家乐鸡汁15克、盐3克、枸杞5粒、湿淀粉10克、鸡油10克。

### 做法:

1、将肥牛切成0.1厘米的薄片,用湿淀粉上浆;  
2、小米淘洗干净熬成小米粥,油菜叶洗净切3厘米段余水备用,枸杞洗

净泡好;

3、取不锈钢锅入清水烧至60℃时将上浆肥牛片逐片下入水中,中火煮至断生倒出备用;

4、另用净锅放上高汤、小米粥,用家乐鸡汁、盐调味淋鸡油,放上烫好的油菜叶、肥牛片,盛入汤盆中即可。

要点:切好的肥牛片要用湿淀粉上浆,煮时水不开锅,以免牛肉口感发柴。



### Tips

此菜可谓营养全面,小米中含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>,油菜叶中含维生素C和钙,牛肉中更含有丰富的肌氨酸、蛋白质、维生素B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、锌、镁、铁等矿物质和亚油酸,对增强肌肉抗氧化特别有效,三者搭配,使其营养互补,更有利于冬季增加抵抗力。

## 大厨揭秘 放茶叶让牛肉容易炖烂

许多人会为牛肉炖不烂而犯愁,炖时间短了不管用,炖时间长了肉发死更咬不动。放上茶叶这一问题就解决了,牛肉炖得烂又快,一般平锅炖不到20分钟就搞定。炖牛肉时,每次用纱布包几克就行(大约泡一壶茶的量),肉炖好后还有淡淡的茶香。

## 不老人生



文/本报记者 张榕博 实习生 杜贵凯

## 谁

会想到一位年近8旬的老人朗读气势会把身边的年轻搭档“吓得”忘词?这种事情就发生在78岁的退休女教师吴士美身上。每次登台朗读,她的气场与激情不仅会“惊”动每一位听众,甚至让听众担心老人会因为用力过猛而发生意外。假如有哪位年轻的朗读者想要出人头地,有机会一定要与吴士美切磋一下了。

在山东省老年大学,吴老师一头银发非常醒目,戴着十分潮流的白边墨镜,脖子上围着大红的围巾,身上穿着醒目的黄色大衣,整个人显得很有精气神儿,用流行语说就是“高端大气上档次”。这种时尚前卫的造型,不禁让记者想起了红遍全球的大明星 Lady GaGa。

# 78岁老太 朗读让她生命充满激情

今年9月17日山东老年大学的三十年校庆上,双目接近失明的吴老师有一个朗读,当人们发现这位朗读者是被搀着上下舞台时,以为这位老人只能完成一次简短的发言。谁知吴老师连续三分钟震颤全身的激情朗读不仅引来全场轰动,而且台下许多听众纷纷揪心,担心这位过于激情的老人会发生意外。

这只是吴老师许多次让人担心发生“意外”的其中一次。还有一次,吴老师找了一个学声乐的男生和她搭档,一块朗读一首诗,“结果我把人家震得忘词了。说自己实在也想不到,您那么大岁数了,还有这样的舞台激情。”吴老师笑着说。

吴老师可以连续激情朗读4个小时,最长的一次脱稿朗读超过了半小时,人们不仅记住了这位舞台气场强大的老人,而她从不忘词的功夫也折服了听众。记者问她怎么会有这样的功夫,吴老师笑着说,她已经这样激情朗读一辈子了。

1958年,刚刚毕业于曲阜师范大学的吴士美自愿去了乡村,当起了一名历史老师。“我住在半山腰的破庙里,每天要爬陡峭的山,跟学生同吃同住同劳动。三十年如一日,都是这个样。”吴士美说,虽然乡村教师很苦,但她每次都是用充满激情的朗读给同学们鼓劲,也给自己加油。“我的记性好,感情丰富,和我朗读了三十年,绝对是有一关系的。”

吴女士的老伴徐厚骏先生回忆说,她

每天很严谨地备课。她早上一早爬起来,四五点钟就要备课、试讲,只要能看见,就在学校的操场上准备。现在也是,只要有需要,晚上睡觉的时候也背。

一个在美国读博士的学生告诉她,学生们就喜欢听她讲课,因为她从来都是带着激情在讲。“我讲世界历史,比如说我讲到列宁,讲到激情处,就像在说俄语的腔调。”

2007年,建军80周年,吴老师朗诵了一首《八十致辞》,“我朗诵的时候,台下的老领导都担心我会不会忘词。”结果,由于太富有激情,吴老师差点越过舞台前方的安全灯,虽没忘词,却把大家吓了一跳。

如今,虽然吴老师已经年近8旬,但她的嗓音依旧动人。她说,好的嗓音需要气息控制在丹田,“平时我就像歌唱家一样练声。”但对于自己的激情,吴老师说,这很难练成,因为这需要真正地被打动,用这种感情来表达生活、精神与信仰。

在一个长达四小时的报告讲座上,吴老师讲到抗日战争的时候,她用激昂地声音引用“我们在太行山上”、“松花江上”等抗战歌曲,感动了与会的许多老同志。

吴老师说,老伴很支持她,老伴的支持一般人都做不到:因为老伴比较爱读诗、爱文学。他便帮吴老师修改文章,还根据吴老师的调子来做伴奏。“他是最熟悉我的人,最能知道我的朗诵习惯,我也喜欢按照我自己的风格,生活,朗读。”吴老师说。

## 本期主打 (上接 B01 版)

共青团济南市委志愿者工作指导中心副主任魏靖晶介绍,成人志愿者类型主要分为社区志愿者、环保志愿者、赛会志愿者、应急志愿服务队伍和其他关爱行动等几大类。一个成年人想成为志愿者,建议先从找到自己的组织开始,可以登录当地的共青团网站,进行志愿者注册。注册的志愿者通过志愿者工作指导中心可以找到更适合自己的志愿活动,大家可以有针对性的加入一些志愿者(义工、公益)组织,定期不定期地开展各种活动。

魏靖晶介绍,志愿者活动也可简单地分为社区活动和社会活动两大类。对于上班族来说,社区志愿活动一般在单位都有志愿服务队,大家可以报名参加;没有工作或者已退休人员,可以去社区志愿者联络站,直接登记参与志愿活动。社会上的志愿服务,一般会向单位或群体招募的,你可以选择其中适合自己的参与。“当然也可以通过共青团网站,去搜索正需要人手的志愿活动。”

如何能成为一个合格的志愿者?魏靖晶介绍,做志愿者的初衷是想服务社会,帮助他人,避免“添乱”是关键。首先要注意安全,自身安全是做好志愿活动的保障;其次,要听从组织安排,有团队意识;再次,有针对有目的地参与志愿活动。合理安排自己时间,守时守信用。“每次志愿活动都会有培训,志愿者可以放心参与,怎样做、做什么,志愿者协会等组织人员都有要求,只要听从安排,一般都会很好地完成志愿活动。”

多数成年人都会有了一技之长,利用自己的长处去做志愿服务,这是大力提倡的,像志愿者指导中心有专门服务项目,如医疗队、维修服务队等等。

现在很多老年人也特别有爱,对此魏靖晶讲,身体健康的老年人退休后也可以参与志愿活动,但一定要量力而行。建议老年人就近参与本社区的志愿服务,主要服务项目有心理辅导、帮助看护社区孩子、辅导孩子功课、做网吧义务监督工作等等。

## 后台有料

### 俺没给人家添乱吧

采访完这个志愿者的题目,突然想起个问题:俺以前做好事时,没给人家添乱吧?

做好事的目的当然是要让接受的一方受益,如果人家没受益,甚至还给人家添了麻烦,这好事岂不成了坏事儿?

什么?你不相信好事会给人家添麻烦?不信你听俺讲,就在今年的重阳节期间,山东某市社会福利院迎来了一波又一波探望老人的队伍,其中有不少是有一技之长的志愿者。在此期间,最让福利院里的老人们郁闷的就是理发。公益的理发好是好,但架不住理的次数太多,最后一些老人都成了“平头”,老头儿是平头还无所谓,一些老奶奶的头发因被剪了一茬又一茬,也成平的了。

因为太多的慰问者要来,老人们本来要轻松过个节的,这天不得不整天做出很高兴的样子去疲惫地迎接慰问。“慰问好啊,可别是又来剃头的呀。”一位老大妈感叹。

亲,你干过这事吗?干好事,咱也别一厢情愿啊。(张榕博)

## 诊边事

### 冬季去火 尝试下这些办法

进入寒冬,不少人都会在暖气与干燥环境的“夹击”之下上火,嗓子干哑、喉咙肿痛、口舌生疮,有什么办法可以使你清爽地过冬呢?看看下面的办法:

**喉干嗓哑:** 饮淡盐水、服蜜梨膏、饮橘皮糖茶。

**咽喉肿痛:** 常吃梨能防治口舌生疮和咽喉肿痛;用醋加同量的水漱口,可减轻痛苦;嫩丝瓜捣烂挤汁,频频含漱;咽喉疼痛时,可用一匙酱油漱口,漱1分钟左右吐出,连续3—4次,有不错的疗效。

**口长水泡:** 切几片生姜入口咀嚼,可使水泡慢慢消除;临睡前洗好脸,挤点眼药膏涂在口唇疼痛处,翌日疼痛就会减轻,继续敷用几天,可使疼痛消失。

**鼻塞难通:** 如左鼻孔不通,可行俯卧位或右侧卧位,右手撑住右后颈,掌根靠近耳垂,托起头部,面向右侧,肘关节向右上方伸展,伸得越远越好。由于经络的舒展作用,少则十几秒,多则几十秒,即可使鼻孔通气。如右侧鼻塞,可以相反动作治之。两侧同时鼻塞,可轮换动作治之。

## 新鲜玩意儿

### 趣味弹弓相机 拍下你的惊慌失措



有朋友拿着弹弓对着你的脸,你会是何表现?你当然会惊慌失措,但这时对方却会嬉笑着向你发射,“咔嚓”,你的搞笑神态进入镜头,原来对方手持的是一款酷似弹弓的相机。这款相机的设计师,其出发点就是为了捕捉每一个被拍摄者真实的表情,发自内心的流露出的表情。这款相机在不使用的时候可以折叠成一个方方的形状,使用时展开成Y字形的弹弓就可以了,只要拉动弹弓上的橡皮筋就进入了拍摄阶段。

## 奇葩 APP

### 掌中英语让你 随时随地学两句



这是一款免费的手机英语学习软件,独具微课程学习理念,设计符合在手机上利用零碎时间学习的微课程,实现随时随地掌上微课堂学习的移动学习梦想。它运用云计算架构,实现跨设备无缝学习。独具学习桌面插件,让学习更简单。