



主办单位
杭州日报 浙江省幸福慈善基金会





家常菜不难烧,难的是对细节的执着

妈妈的灶头,亲情的火候

记者 史洁 文 张之冰 摄

“我婆婆烧的家常菜,看看蛮普通,但味道就是好。吃过她烧的菜,我妈妈烧的菜我都不要吃了。”厨房门口,小程对婆婆李坚萍的手艺赞不绝口。

“我也是随便烧一下,不讲究的,孩子们喜欢吃就好。”李坚萍有点不好意思。

下午4点多,李坚萍已经切好菜、分好盘。一道道半成品整齐地摆在桌上,预示着这将是一次有口福的采访。

要烧哪些菜?这个问题,李坚萍特意在微信上问过儿子、儿媳。“面包虾、酸菜鱼、臭豆腐,再炒个肉丝,就蛮好了。”儿子、儿媳回复。这些都是李坚萍的拿手菜,每到周末,儿子、儿媳回来“蹭饭”,总是少不了这几道家常菜。

“他们说我臭豆腐烧得好,其实是原料买得好。”李坚萍说,自己买菜还是有点执着的。就拿臭豆腐来说,菜场里卖的臭豆腐往往制作时间太短,不够酥,硬硬的不好吃,而且臭豆腐或煎或蒸,对原料本身的要求也不一样,菜场里的

臭豆腐没分得那么细。所以,李坚萍都是到建国北路上一个老人那里买臭豆腐,那里的臭豆腐都是老人自己做的,而且还分成用来煎和用来蒸两个品种。“买回来洗干净,先煎一下,再放一点儿酱油、糖就行了。烧烧很方便,关键你要买到好的臭豆腐。”

同样的,做酸菜鱼关键也是鱼片要好,李坚萍用的都是野生黑鱼片。“如果不是野生鱼片,经常一煎就破,烧是一样地烧,味道不对。”

儿子从小就喜欢吃李坚萍做的面包虾,这道菜一端上来便香气扑鼻,一只只饱满的大虾装在盘子里,让人看了便食欲大增。这道菜一般人很少做,因为做起来要费不少心思。

买回活虾后,李坚萍会先去掉虾头,然后将虾速冻2小时,才剥去虾壳,之后还要用炸鸡粉腌制半小时。“炸之前要沾一点点水,这样面包屑才粘得牢。”李坚萍说,“很多人家里怕麻烦,但我儿子小时候就喜欢吃炸虾、炸鸡翅,我就在家里自己做。”

西兰花炒牛肉片这道菜,也是李坚萍为儿子特意学的。李坚萍说,要保证牛肉的鲜嫩,油温不能太高,油锅五成热时,牛肉下锅稍微翻炒

一下就要出锅,然后把锅洗干净,再炒西兰花,“这样牛肉和西兰花都清清爽爽的。”

一般来说,一张菜谱中不会有重复的菜,比如出现两道鱼。但李坚萍这次的菜谱中,除了酸菜鱼,还特意加了一道油淋鲈鱼。“其实这道菜做起来很简单,不光鲈鱼,鲟鱼、鳊鱼都可以这么做。”李坚萍说,要把鲈鱼做得肉质嫩、香味足,关键是要根据鱼的大小把握好蒸鱼的时间,时间长了,鱼肉便老了。

鲈鱼是用少许盐腌过一下的,蒸好出锅后,李坚萍先撒上葱、姜、辣椒末,再淋上一点酱油,这些都是普通配料和调料。然后,她舀一小勺热油,淋到鱼上,葱香、酱香、鱼肉香,顿时弥漫开来……

一桌菜,说说是“随便弄弄的”,其实李坚萍要跑三四个菜场才能把原料给置办齐全。抠牢每个细节,认真处理好每道菜的原料,她口中的“简单”,其实并不那么简单。

天那么热,烧完一桌菜,李坚萍早已是满头大汗。“做菜最大的幸福就是看着他们都吃完。”看着家人吃饭时满足的表情,李坚萍笑了。

酷爸酷妈课堂 本周四开学啦!

7月20日,老爸老妈博物大学之酷爸酷妈课堂正式开学,第一堂课的授课人是擅长纸艺的酷妈吴隹。

不用担心自己不够心灵手巧,做不出精美的纸艺作品,其实纸艺并不难,简单的作品完全可以在1小时的课内完成。至于复杂的作品,由于花费时间较多,等学会基础制作手法后,大家可以回家慢慢设计完成。

有兴趣的朋友可通过老爸老妈博物大学官方微信“老爸老妈上课了”报名免费纸艺课程。

酷玩朋友圈

“酷爸酷妈”栏目的“酷玩朋友圈”环节,由当期酷爸酷妈将以点名形式推荐一位同样出色的好友,作为下期栏目的主角。本期酷妈李坚萍推荐的是一位特别具有活力的老姐姐——余秋琴。余秋琴带领的模特队在翠苑一带很有名气,T台秀让她和模特队的姐妹们不与青春告别。

同时,常规寻访仍在持续进行。我们继续寻找热爱生活、喜爱分享的老人,请他们与大家分享生活技能和人生经验。

每位成功入选的“酷爸酷妈”,我们都会送出一份奖品。每个季度,我们还从“酷爸酷妈”中再评选出一位“健康之星”,给予更大的奖励。“健康”不仅仅是指身体健康,还有积极的生活态度、阳光从容的精神风貌和出类拔萃的专长。

欢迎拨打抗报热线85109999,或者通过“老爸老妈上课了”微信公众号留言,向我们自荐或者推荐“酷爸酷妈”。

老爸老妈博物大学茶艺公益课开进美政桥社区——喝茶的讲究,杭州人都该“略懂”

本报讯(记者 俞倩 通讯员 高俊)上周三,老爸老妈博物大学走进南星街道美政桥社区,为社区的老爸老妈们送去了一堂茶艺公益课。

中国是世界上最早发现和利用茶叶的国家,是茶的故乡。几千年来,饮茶与中国百姓的生活融为一体,形成了独到的茶文化,成为中国传统文化中的宝贵财富。而作为中国十大名茶之一龙井茶的原产地,杭州不仅茶文化底蕴深厚,杭州人对茶也是情有独钟。

素雅的茶席上,一支莲花含苞待放,来自月印池文化茶艺老师周金萍提

前10多分钟赶到教室,为老爸老妈们沏好茶。每一位学员走进教室时,周金萍都会递上一杯茶,让学员先解渴。这堂生动的茶艺课,也就从这杯“进门茶”开始了。

要学茶艺,就要想学会认茶和品茶。白茶、红茶、普洱……每次品茶之前,周金萍都会介绍这种茶的外观和口味,等茶水沏泡完成,她再请学员们通过品味,了解茶叶冲泡、功效、喝法等方面的知识。

喝不同的茶,需要不同的器皿来搭配,同时还要用到不同的冲泡技法。为

了提高课程的实用性,周金萍传授了学员们不少日常饮茶的小知识。

比如,外出时,不少老爸老妈喜欢用保温瓶或保温杯装茶水,其实,这是很不健康的。“保温瓶装茶水,不仅会影响口感,茶叶中的成分与瓶子上的铁产生反应,会生成有害物质。”周金萍建议,还是用玻璃瓶装茶水比较适合。

家中来了客人,人们都会泡茶相待,而不同的茶叶,招待客人的方式也是不一样的。“如果泡功夫茶,一般建议用白茶或普洱,它们都比较耐泡,而且它们中的有些品种越泡越有味。”周金



老爸老妈上课了



主办单位
杭州市民政局
杭州日报



记者 俞倩 摄

询价公告

杭州市钱江新城建设管理委员会拟实施杭州高级中学钱江新城校区项目后评价工作,评价内容主要包括对项目立项决策、前期准备、建设实施、工程竣工和投入运营等全过程的总结评价等(具体内容详见询价文件)。特向社会公开询价,欢迎具备相应编制能力及类似项目业绩的单位前来报名。报名时间:2017年7月17日—2017年7月21日。报名地点:杭州市钱江路637号新城大楼1101室,联系人忻工,联系电话28991103。报名时需提供营业执照或事业单位法人证书,近三年来类似项目业绩(需注明项目名称、立项单位及联系人)。

杭州市钱江新城建设委员会
2017年7月17日

管线迁移公告

三里亭单元JG0905-R21-12地块工程位于江干区,土地四至范围为:东至规划二号线,南至规划三号路,西至天城铭园,北至闸弄口村农居用房一期地块。现该地块即将进行开发建设,请该地块内地下各类管线(电力、通信、上下水、燃气等)的产权单位,于2017年9月1日前到江干区凤起东路888号新达城大厦6楼登记迁移,逾期视同无主废弃管线处理。

联系人:丁国庆
联系电话:13606624818

杭州中宸城镇建设有限公司
2017年7月18日

祥符社区南河下小区危旧房项目国有居民安置房(新安天苑)资金结算公告

经研究决定,祥符社区南河下小区危旧房项目国有居民自2017年7月20日起开展安置房资金结算工作,现将有关事项公告如下:

一、结算范围:已完成搬迁协议签订(履行相关手续,已办理公证手续,移交产权证凭证资料),并已选定安置房源为新安天苑的被搬迁人。

二、结算日程安排

日期	封门凭证号
7月20日	上午9:30—11:30 001—030 下午14:00—16:30 031—060
7月21日	上午9:30—11:30 061—090 下午14:00—16:30 091—117

注:1、上述回迁号须除去协议安置地点为塘河地块的被搬迁人。
2、符合本次结算条件的住户,于2017年7月31日前完成签订安置协议的,已发临时安置补助费不予扣回;逾期的,则临时安置补助费统一发放至2017年8月31日止,按实结算。

三、结算地点:祥符桥村经济合作社一楼(莫干山路1335号)
联系电话:88409612

四、结算时须带的资料:封门凭证号、选房确认表、被搬迁人的身份证原件及私章。被搬迁人本人不能到场的,若委托他人办理,受托人凭书面委托书原件、本人的身份证原件及私章,携带上述材料办理结算事宜。

杭州市拱墅区人民政府祥符街道办事处
杭州大宸投资有限公司
2017年7月18日

地铁5号线(江南大道站)交通导改通告

因杭州地铁5号线(江南大道站)施工需要,江南大道(江虹路至中兴立交段)、长河路(滨盛路至滨和路段)部分车道将进行封闭施工,施工期间,江南大道施工路段机动车道保持双向6车道通行,长河路施工路段机动车道保持双向4车道通行,非机动车和行人请在预留人非混行通道内通行。计划近期对江南大道站主体施工进行一期交通导改工作,工期约5个月。施工期间对附近商铺、居民带来诸多不便,敬请谅解!

拍卖公告

受银行委托,定于2017年7月27日14:30时在杭州市庆春路11号28楼举行拍卖会。

一、拍卖标的:杭州市住宅用房(标的1-9保证金20万元,10号保证金10万元)。本次拍卖有保留价:

- 1、仓基新村66幢304室,建筑面积66.06m²,拍卖参考价125万元;
- 2、仓基新村66幢704室,建筑面积66.06m²,拍卖参考价120万元;
- 3、将军路13号101室,建筑面积66.84m²,拍卖参考价231万元;
- 4、紫金观巷25号1幢2单元704室,建筑面积60.64m²,拍卖参考价145万元;
- 5、朝晖二小区11幢3单元101室,建筑面积76.36m²,拍卖参考价158万元;
- 6、德胜新村75幢1单元601室,建筑面积59.68m²,拍卖参考价113万元;
- 7、南肖埠2幢6单元102室,建筑面积79.85m²,拍卖参考价175万元;
- 8、东清苑D幢1205室,建筑面积92.34m²,拍卖参考价215万元;
- 9、仓基新村28幢2单元303室,建筑面积66.14m²,拍卖参考价130万元;
- 10、叶家弄2幢1单元702室,建筑面积25.14m²,评估价43万元。

二、展示、报名:即日起接受展示看样与报名登记,相关资料提供查询。有意竞买者须确保在2017年7月25日16时前向本公司(账户名称:浙江嘉富德拍卖有限公司,开户行:农行南肖埠支行,账号:190152 0104 0006 469)交纳保证金,凭有效证件及保证金银行进账单凭证办理报名竞买手续,否则不具备竞买资格。报名时间截止2017年7月25日16时前。拍卖成交后,买受人须将保证金充抵成交款;未成交者拍卖结束后三个工作日内退还保证金(不计息)。

三、报名、咨询地址:杭州市庆春路11号28楼1室,联系人:86985888,18958123456 张先生(本公司近期将拍卖杭州地区一批不良债权)

四、相关信息查询请点击:www.zjpmw.com; www.jfdpm.com(嘉富德)。

五、工商监督电话:87827155。

浙江嘉富德拍卖有限公司
2017年7月18日

填埋库区雷电防护工程招标公告

招标编号:HZHZWY201706

杭州市环境集团就填埋库区雷电防护工程进行公开招标,欢迎符合资质要求的投标人参加投标。

一、招标项目概况:
杭州市环境集团填埋库区雷电防护工程,环境集团内;90日历天

二、投标人资格要求:
具有独立法人资格企业;具备防雷工程资质的雷施工专业甲级资质;不接受联合体投标。

三、领取招标文件:
2017年7月17日—21日(上午9点—11点30分;下午14点—17点)。
拱墅区临平路90号天祥静联小镇总部2#楼一楼监察审计部

标书费用:每份200元(售后不退)

四、领取招标文件时需提供资料:单位介绍信。

五、投标截止时间及开标时间、地点:
投标截止时间及开标时间:2017年7月26日9时30分;
开标地点:杭州市临平路90号静联小镇总部2#楼一楼会议室(如有变更,另行通知)。

六、联系人:莫先生 徐女士 联系电话:0571-88130487,88131292

杭州市环境集团有限公司
2017年7月17日

旧机动车交易公告

受有关单位委托,将于2017年8月1日上午9:00至下午3:00(延时阶段除外)在杭州产权交易所旗下产交所网站对下列标的进行公开交易,相关事项公告如下:

一、交易标的

车号	名称	起始价(元)	交易保证金(元)
浙AX6X59	丰田牌J型普通客车	428400	100000

二、交易方式
交易采用在线报价方式进行,报价统一安排场所,报名资料审核通过且交易保证金已支付的意向受让方进行报价资格激活后,自行登录产交所网站进行报价。

三、展示时间及地点:2017年7月27日—7月28日上午9:00—下午4:00,在金投大厦一楼门口展示,联系电话:18626882596。

四、报名截止时间:2017年7月31日下午4时整。

即日起接受咨询。本次旧机动车为不带牌照(指标)交易,有意者请自行了解《杭州市小客车总量调控管理规定》和相关政策要求。符合条件的意向受让方须按规定在线办理报名手续,并以注册用户本人名义支付交易保证金。通过银行汇款向指定账户交款(不支持现金与转账支票),须保证足额资金在报名截止前到账(以网站载明的银行到账时间为准),并在报名截止日下午4:30前登录产交所网站完成交易保证金的确认付款操作。

五、联系人及电话:
联系人及电话:颜先生85085596 陈小姐85085587
联系地址:杭州市江干区钱江新城城星路59号东杭大厦6楼产交所网址:www.chanjs.com

杭州产权交易所

刊登 招生 招聘 咨询 广告

4x8cm(1/8通栏) 4200元
8x8cm(1/4通栏) 7700元

联系:85052559 何
(客户提供电子原稿)