

大厨教你做年夜饭 系列报道①

康巴羊腿鲜嫩、生烤雪域牦牛骨香脆、酥油茶细腻爽口

藏式特色菜一出锅，大家连喊好香啊

近年来，藏式菜越来越受南京市民喜爱。昨天，由现代快报举办的“大厨教你做年夜饭”第七场活动，带领“年夜饭”忠粉们，走进敏珠拉姆藏式主题餐厅。当康巴羊腿等特色藏菜一一呈现时，大家赶忙掏出手机与美食合影。同时，大厨还教大家如何做酥油茶和糌粑等饮品和点心。热情的藏族小伙和姑娘，还给大家表演了歌舞。

现代快报记者
吴頔 仲茜 钟晓敏/文
施向辉/摄



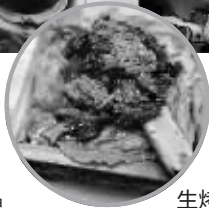
大厨扎西东珠教大家做藏式特色菜



糌粑



康巴羊腿



生烤雪域牦牛骨



鲁朗石锅藏香猪

【大厨介绍】

酥油泡茶很香，做糕点也很好吃

报名参加的读者们提早半个小时就到了现场。笔、小本子、相机、手机……大家都做了充分的准备。酥油是藏族食品的精华，大厨扎西东珠首先教大家做酥油茶。他介绍，酥油是从牦牛奶中提炼出来的。提炼的方式就是将新鲜的牦牛奶，倒入酥油桶，用力上下抽打，来回上千次，搅提奶汁使油水分离。最后，水上会浮起一层淡黄色的脂肪，冷却后就是酥油。

扎西东珠说，酥油制作程序太复杂，大家可以买一块现成的酥油，放入冰箱，另外再准备一块普洱茶饼。想喝酥油茶时，就取一块普洱茶饼熬上两个小时，然后去茶留水，加入酥油搅拌，一壶香喷喷的酥油茶就做好了。

酥油还有一种“土豪吃法”，就是炒菜。90元一斤的酥油这么吃，对普通工薪阶层而言实在太奢侈，如果大家用它做糕点，倒是不错。

扎西东珠演示了西藏四宝之首“糌粑”(zānbā)的做法。糌粑的原材料是青稞，产于海拔3800米的

高原，很环保。把它炒熟，磨成粉，兑上热腾腾酥油茶、糖，再加入一些酥油，然后和成面团，就是糌粑了。

扎西东珠说，30斤牦牛奶才能提炼一两斤酥油。小时候，他和兄弟姐妹帮妈妈干了农活，或者考试取得好成绩，妈妈才会在做糌粑时，额外再加一点酥油以示奖励。

“好香啊！”糌粑装入盘子时，有读者说口水快流出来了。大家拿出手机与美食合影之后才动手开吃。

“青稞有清肠、调节血脂，提高免疫力的作用。”扎西东珠建议，过年期间，不妨多吃这种粗粮饼。

【制作方法】

康巴羊腿

原料：羊前腿(肉嫩)
辅料：葱、姜、蒜、藏式孜然粒、玛萨拉、蔬菜玛萨拉、藏茴香、藏野葱等藏式调料
做法：
1. 用冷水冲洗羊腿。

2. 放入葱、姜、蒜、藏式孜然粒、玛萨拉、蔬菜玛萨拉、藏茴香、藏野葱等藏式调料腌制羊腿，时间为10个小时。

3. 将腌制后的羊腿放入烤箱烘烤约4个小时。

4. 再将羊腿放入锅里红烧，可加入青椒和辣椒来提升菜色。装盘时，撒上一些香菜。

生烤雪域牦牛骨

原料：牦牛腩肉
辅料：葱、姜、蒜、藏式孜然粒、玛萨拉、蔬菜玛萨拉、藏茴香、藏野葱等藏式调料
做法：
1. 用冷水激出牛腩肉里的血水。

2. 放入葱、姜、蒜、藏式孜然粒、玛萨拉、蔬菜玛萨拉、藏茴香、藏野葱等藏式调料腌制牛腩肉，时间为10个小时。

3. 将腌制后的牛腩肉放入烤箱烘烤约1个半小时，先烤个8分熟。

4. 二次烘烤，将牛腩肉再放入烤箱，烤20分钟左右。

互动参与形式

欢迎你晒年夜饭

1. 发送新浪微博，编辑你的年夜饭私家秘方，加“#晒年夜饭#”标签，并“@现代快报”，别忘了配美图哦。

2. 登录手机APP“快报云媒”，进入“活动”频道，在“大厨教你做年夜饭”活动页面下方，点击“我要报名”，参与活动。

3. 关注现代快报微信，发送文字“#晒年夜饭#+姓名+手机号码+年夜饭菜单及制作方法”。

七家湾社区提前上演“社区春晚”

快报讯(通讯员 徐婷 记者 钟晓敏)前天，七家湾社区“福缘居老年活动中心”好不热闹。七家湾民族艺术团100多位文艺爱好者，提前给居民们上演“社区春晚”。

七家湾社区有回、满、蒙古、土家、傣、朝鲜、苗、侗、藏、纳西、壮等21个少数民族的3190户居民。为了创建各民族共同的“温馨家园”，社区2003年创建了“民族之家”，去年又成立了“民族之家文艺社团”。目前，这个社团已经吸引几百位文艺爱好者。

前天，社区举办了“春到家园”迎新联欢会。民族艺术团不仅演出《新春祝福》《春到家园》等歌舞，还把《北京欢迎你》这首歌改编成《社区欢迎你》传唱。

4岁小朋友徐妤瑶给大家带来少儿越剧《天上掉下个林妹妹》，二年级小学生张心源则给大家跳了一支《小苹果》。84岁的雷克任老人告诉记者，社区主任给他和另外6位属羊的老人，每人送了一只羊玩偶，“这是祝福我们三阳开泰，羊年大吉啊。”

湖南路街道驻区单位认领100多个公益项目

快报讯(通讯员 付重阳 记者 仲茜)都说“远亲不如近邻”，鼓楼区湖南路街道的70多家驻区共建单位就很给力，今年初，在街道召开的社区党建联席会、社区建设发展委员会上(以下简称“街道两会”)，他们合力“认领”了周边社区的100多个公益民生项目。此外，30多名单位负责人、企业老总们还慷慨解囊，捐赠资金、物品总价值近50万元，帮助社区贫困居民。

公益民生项目包括：两家驻区单位共同出资，请相邻社区的20多名孤寡独居老人吃年夜饭；驻区企业发年货，多准备几份，送给所在社区的困难群众；儿童医院将定期派医生来社区义诊、宣传科学健康、保健知识；有的单位免费补修房屋。

每年年初，湖南路街道都会召开“街道两会”，向驻区单位通报新年发展计划，邀请他们加入到服务社区居民、帮居民圆梦的队伍中。今年，湖南路街道将服务民生的社区公益活动项目化，汇总表格推介给参会的企业单位，由大家自主认领、“采购”。

前天，参会的70多家单位前来认领公益项目，“远亲不如近邻，作为驻区单位，我们愿意为相邻社区居民做点实事。”位于北京西路的江苏省食品药品检验所就和相邻的云南路社区，签订了“文化进社区”合作协议，该所将组织青少年观看实验室小动物、参与食品细菌检测实验等，并举办“科普文明进社区”主题宣传周活动。

现代快报“暖冬行动” 系列报道②

送年货到社区，为“银发餐桌”添道菜



昨天，南京迎来立春后第一个晴天，快报“暖冬行动”之“帮困送年货”系列活动也加快了步伐。上午，在鼓楼区凤凰街道睦邻中心，我们联合爱心企业邮储银行莫愁湖支行，为30户单亲家庭、重病家庭送去爱心年货。中午，我们又带着点心、甜品等，来到宁海路街道吉林社区“银发餐桌”，为每天中午来此用餐的独居老人、空巢老人添道菜。现代快报记者 仲茜 吴頔 钟晓敏

【送年货】

拎着米和油，送给患病的单亲妈妈

作为驻区共建单位，邮储银行莫愁湖支行经常参加莫愁新寓社区组织的活动。昨天，邮储银行莫愁湖支行又通过爱心集资，一共筹集8000多元爱心款，联合快报“暖冬行动”，一起为莫愁新寓社区送去30份爱心年货。

昨天一大早，银行工作人员和社工来到集市，采购了600斤大米、30桶色拉油，还有30盒草鸡蛋和30只腊鸡，送到社区睦邻中心。莫愁新寓社区书记刘红介绍，这批爱心年货将送给社区单亲贫困家庭和重病家庭。“米、油、鸡蛋，这些都是最实用的，特别是快过年了，家家户户都需要。”

42岁的邵女士是一位单亲妈妈，和16岁的儿子住在郁金里小区。邵女士在企业做临时保洁员，

月收入只有1300元。但因为身体不好，没办法找到其他兼职工作。平常生活十分节俭，入冬后，每天都是青菜汤下面条，很少买荤菜。快过年了，也没有置办年货。当爱心志愿者拎着米、油、鸡蛋、腊鸡送上门时，邵女士连声道谢。

【添道菜】给20多位空巢老人送美食

2014年11月，吉林社区联合社会养老服务企业，在位于北京西路76号小区里，开办了“银发餐桌”，为社区孤寡独居老人提供廉价用餐服务。“75岁以上老人，每餐5.5元，65岁以上老人6.5元。”餐厅地点就是原来老居委的用房。

86岁的独居老人李亚萍每天中午、晚上都会来。“吃得蛮好的，也很便宜。”老人十分认真地说，“用餐卫生、方便，味道好、服务态度也好。”

昨天，快报联合爱心企业苏宁

诺富特酒店，为老人们送去特色小点心、小甜品，为老人们添道菜。考虑到老年人饮食偏清淡，有的不能吃甜，酒店准备了多个品种的点心、小吃，有葱油花卷、麻油菜包，还有奶黄包、豆沙包、黄金地瓜丸、南瓜饼等。餐厅帮忙蒸熟，热乎乎地端上餐桌，老人们每样都尝了一尝。酒店还送去了手工水饺、芝麻汤圆等。

爱心贴士

暖冬行动期待你加入

现代快报“暖冬行动”正在进行中。活动分为“帮困送年货”、“请失独父母吃团圆饭”、“陪伴独居孤寡老人过年”等不同系列。如果您愿意与爱同行，可拨打快报热线96060咨询，让我们一起传递正能量。