



图文并茂,详解各类食材买、汰、烧过程

73岁老人手绘私家菜谱

冬天多吃萝卜对身体有益,可萝卜如何挑选却难坏了许多家庭主妇。今年冬天,苏州工业园区湖西新城社区的主妇们不用发愁了。“萝卜应该挑选水分足、光滑细皮、无泥、无刀伤、无开裂、无八脚(两个以上的根部)、无灰心的为佳……”在社区老人杨宗英编写的菜谱里,这些写得清清楚楚。近日,杨宗英老人总结自己几十年家常烹饪经验,绘制了一本《买汰烧私家菜谱》,受到社区居民热烈追捧。

何洁 李晓燕



杨宗英老人和她手绘的私家菜谱 通讯员供图

60页菜谱全部手工书写

昨天,现代快报记者看到了这本菜谱,菜谱共60页,A4纸大小,全部为手写,分为买、汰、烧三部分,结构分明,层次清晰。

除了各类食材的选择和处理等相关内容外,菜谱中22个冷盘、70个热炒以及22道汤的制作方法更是让人对这本菜谱爱不释手。

菜谱中既有盐水虾、梅干菜烧肉、红烧狮子头等家常菜,也有炒用水、面拖鳞这样的创新菜。

随意翻开一页,记录着“糖醋黄鱼”的做法:将黄鱼放入油锅煎一下,煎到两面有些黄了,放酒、

生抽、水、盐、酱油、醋、糖等一起烧,烧到鱼肉熟了即可。不难发现,这些美食有一个共同特点就是既美味,制作工艺也不复杂,都可在家自己动手制作。

“这些菜都是平时我经常做的,我在烧菜过程中不断总结经验,注意菜谱的保留,将做菜の詳細步骤写了出来。”杨宗英说。

本意是让女儿学烧菜的

杨宗英告诉记者,她今年73岁,退休前在单位工会里负责宣传工作,写得一手好字,单位里的黑板报基本都出自她手。因为现在的年轻人会下厨能做几个好菜

的人并不多,凭着退休以前的功底,她就琢磨着做一份图文并茂、内容丰富的《买汰烧私家菜谱》,里面记录下自己多年来买菜、做饭的经验和私家菜谱,最初是想送给自己的女儿,让她学学自己的手艺。

大概花了半年多的时间,杨宗英完成了菜谱的制作。

让她没想到的是,邻居们看到菜谱后都觉得很实用,纷纷向她讨要。于是杨宗英自费复印了300多本分享给周围的邻居、同学以及同事。“能够让更多的人享受到美食的制作乐趣,我也开心!”杨宗英说。

资讯

苏大附儿院全国招募10名先心病患儿

我国每年新增15万~20万的先心病患儿,约1/3的先心病患儿由于地区医疗条件及家庭经济等原因的限制,无法得到及时有效的治疗。为进一步

发展儿童健康公益慈善事业,让更多贫困家庭的先天性心脏病患儿得到救治。记者从苏州大学附属儿童医院了解到,即日起至11月30日面向全国招募10名先心病患儿接受捐助治疗。

招募对象为患有先天性心脏病的0-14周岁患儿10名;家庭贫困(需提供低保证、低保边缘证或相关贫困证明);先天性心脏病救助种类为:房间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未

闭、肺动脉狭窄(提供病历及相关检查报告,如:心超报告单等);经过初检符合手术条件。

治疗费用由“情暖心窝”专项爱心基金支付。医保患者手术治疗完成,在医保结算后,自费部分由“情暖心窝”基金承担,最高限额救助5万元。非医保患者根据疾病种类援助1-5万元,最高救助5万元。

符合条件的患者,可将《申请表》及相关附件寄到苏州大学附属儿童医院总院(苏州工业园区钟南街92号)党政办公室(电话:0512-80693533,传真:0512-80693599)。通过筛选的患儿,医院将择期接受治疗。

何洁

苏大推出“方塔发布”平台

11月7日上午,苏州大学“方塔发布”平台与新版校园网同时正式向全社会亮相。

据介绍,“方塔发布”平台以官方、权威、及时、全面为发布准则,通过大数据,全方位实

时展示苏州大学的办学动态和发展路径,为广大师生、学生家长、社会人士构筑一个及时、方便、全面了解苏州大学办学情况的权威信息平台。

蔡罗蕊 丁珊 何洁

第十届跨投会本月17日举行

昨天,苏州工业园区召开新闻发布会,第十届中国企业跨国投资研讨会(简称跨投会)暨中国(苏州)境外投资与服务高峰论坛将于11月17日在苏州金鸡湖国际会议中心举办。

据了解,本届跨投会主题是“开启‘一带一路’跨国投资与服务新时代”,本届跨投会与“中国(苏州)境外投资与服务高峰论坛”合并举行。

何洁

说法

猜中店里公用手机微信支付密码

他给自己“发”了6万块钱红包

近日,常熟一名店员刘某通过“微信红包”盗窃店内6万多元,最终被老板发现后扭送至公安机关。

去年10月,老板李某无意间点开了自己的微信红包,发现有红包发出的信息,他觉得很奇怪,支付密码只有自己知道,这些红包是谁发的呢?点开一看,李某傻了眼,去年5月至同年10月,店内公用账号一共发出了309个红包,红包数额高达6万多元,收红包的都是一个人,那人就是自己的店员刘某。李某马上找到刘某质问,

刘某也承认了自己的违法行为,并请求李某不要报警,偷窃的钱可以从自己的工资中扣除,李某看刘某认错态度较好就没有报警。

可是,让李某没有想到的是,自己的宽容反而纵容了刘某,今年10月,李某在仓库洗手间内发现了一张销售单,但自己并没有收到这笔货款,最后李某通过客户汇款的截图发现刘某又在偷店里的钱。刘某擅自让客户将货款转账至自己的支付宝账户内,总共13次,计18000多元。

虽然刘某马上将余下的欠款和今年偷窃的钱全部转给李某,但这次,李某觉得无法再原谅刘某,他选择了报警。

据刘某交代,店内有一部公用手机专门用来收款,前来消费的客人把货款转账到这部手机的公共微信账号上,刘某凭借自己对老板李某的熟悉,猜中了公共微信账号的支付密码。由于每次发“微信红包”数额不能超过200元,所以李某平日也很难发现公共微信账号上少了钱。

龚佳梅 何洁

男方以女方名义办卡借债用于个人消费

结婚一年她竟“欠债”近百万

昆山的沈女士结婚一年竟负债近百万,为此,沈女士将前夫诉至法院。近日,昆山市人民法院民四庭审理了这起案件。

2013年,沈女士与张某登记结婚。结婚前至2014年期间,张某以沈女士名义办理了多家银行的信用卡,并在多家借贷公司购买了小额贷款,此外,还以沈女士名义作抵押借了很多高利贷,而这些80多万元都用于张某的个人消费以及归还其个人债务。

后来,沈女士无奈只能卖房代张某还款,还款之后,沈女士也

多次向张某催讨,而张某总是一推再推,拒不归还沈女士代其还款的金额,沈女士最后只得将张某诉至法院。

昆山法院审理查明,沈女士与张某于2014年离婚时,双方对财产、子女抚养、债权、债务等进行了约定。其中婚后夫妻关系存续期间共同债权债务的享有或清偿责任约定为:2011年初至2014年下半年,登记在沈女士名下的所有信用卡及所有贷款都归男方偿还。同年,张某还出具了一份清单,清单上面载明了有关信用卡

及贷款所欠金额明细,总计80多万元。同时,沈女士也提交了相关银行还款凭证,证明她归还的贷款及信用卡欠款共计50万余元。

法院审理认为,沈女士与张某签订的离婚协议系双方真实意思表示,双方应履行协议约定,结合张某出具的欠款清单和沈女士提交的还款相关凭证,法院认定沈女士实际代张某归还的信用卡欠款和贷款共计50万余元,应由张某归还给沈女士。据此,法院依法判决张某归还沈女士50万余元。

蒋婧 方芳 何洁

娄葑微讯

1.为了进一步培养幼儿的动手能力,增强幼儿的自理能力,娄葑苏安新苏苑分园开展了“巧手穿鞋袜,我是生活小能手”的竞赛展示活动。

2.日前,娄葑街道“苏化杯”羽毛球比赛顺利进行,来自21个企业的近150名羽毛球爱好者踊跃报名参加。

3.为践行“两学一做”学习教育,近日,娄葑街道组织观看爱国主义电影《勇士》,在座人员接受了一次红色洗礼。

4.近期,娄葑城管中队开展占道经营集中整治,解决了部分区域安全隐患及环境脏乱差的局面,有效提升辖区市容环境。

5.为纪念长征胜利80周年,培养孩子们爱国主义为核心的革命精神,娄葑街道扬东路社区携手TGC青少年成长中心联合举办“大手牵小手,智送鸡毛信”亲子活动。

6.日前,娄葑街道东港二村社区联合星港学校开展万圣节亲子狂欢活动,营造和谐融洽的集体氛围,丰富同学们的校园生活。

7.为更好地丰富社区居民的精神文化生活,繁荣社区文化,自11月1日起,娄葑街道葑塘社区联合娄葑人力所举办为期半个月的“民生书场”葑塘社区专场演出活动。

8.近日,娄葑街道梅花社区组织党员观看大型电视专题片《永远在路上》,向大家展示深入开展反腐败斗争的形势与成果,具有警示和教育意义。

9.近期,娄葑街道葑谊社区对厂区内租赁企业和个体经营户进行安全生产检查,确保大排查取得实效,促进当前安全生产形势稳定好转。

10.日前,娄葑街道苏安新苏苑幼儿园召开家长委员会,进一步促进了家庭与幼儿园之间双向互动,营造幼儿园健康和谐的发展环境。

11.近年来,娄葑街道积极探索构建“法治文化宣传阵地化、法治宣传教育网络化、普法教育活动常态化、普法工作机制持续化、法治创建工作规范化”的普法新模式,有效推动了街道普法工作全覆盖。

12.为大力弘扬道德模范先进事迹,激发民众崇德向善,推动道德高地建设,近日,苏州市道德模范基层巡讲巡演活动走进娄葑街道独墅湖社区。

13.日前,“惠邻微讲堂”走进娄葑街道文萃路社区,为老年居民开展防诈骗讲座,切实提高自我保护能力,增强安全防范意识。

14.近日,娄葑街道官渡社区党总支组织辖区内党员集中观看了“四讲四有”先进典型报告会视频,真切感受优秀共产党员的风采,把学习教育的新成效转化为推进工作的新动力。

15.为深入开展法治宣传教育,推进“法治娄葑”建设,切实提高街道居民的法律素质,娄葑街道司法所举办了法治宣传展板巡回展,展出时间为两周。

蒋轩 何洁