

燕赵晚报

燕赵晚报 联合主办
卓达物业

卓达社区报

zhuo da she qu bao

第20期

今日8版
总第44期

2015年06月22日 星期二 农历乙未年五月初六

服务业主 贴近生活

国内统一刊号:CN13-0051 邮发代号:17-97

9个防暑妙招 助您健康度夏

夏天,我国大部分地区气温骤高,天气闷热酷热,太阳辐射和紫外线强度均达到最高等级。本报特整理一些生活小常识,供大家参考,请大家一定要做好防暑降温措施,注意身体健康。

生活服务

卓达慷慨解囊 50万元 助力春蕾计划再启航

社区公益

绘画摄影两相宜 连理丹青伴晚霞

社区生活

找“捷径”上名校不靠谱 为了孩子家长要擦亮眼睛

家有考生



编辑: 贾建吉 冯玉海 贾海飞 赵彤

紧扣社区定位 立足社区服务 战略合作伙伴火爆招募进行时

卓达物业计划在石家庄市 30 多个社区制作阅读报栏,为广告合作提供商机;
《卓达社区报》直接送达省会 30 多个社区,20 万受众。
免费送达 免费取阅 卓达社区报 家家都需要 每周一期 敬请关注。
合作热线:0311-85805802 或 13230149061 冯先生。



2015 春蕾计划启航 卓达50万元捐助贫困女童

45名贫困女生代表参加公益项目启动仪式



启动仪式合影留念。 鹿洪建 摄

本报讯(记者 徐婧)6月5日,45名来自国内、外各地的贫困女生代表来到卓达社区,参加2015年度“卓达·领航之路”春蕾助学公益项目启动仪式。2015年,卓达集团将向252名品学兼优的贫困女童捐助50万元公益基金,助力教育春蕾计划。

“卓达集团是教育‘春蕾计划’的坚定支持者,早在1997年卓达就开始捐助春蕾女童,开通过‘心连心春蕾女童助学’、‘润物‘春蕾助学’”等形式,已资助上万名春蕾女童实现了人生梦想。”河北省妇联副主席刘翠萍表示,“今年卓达集团又捐助50万元,为252名贫困女童献上爱心,这对教育春蕾计划的有序开展给予了重要支持,作为春蕾计划的实施单位,我们期待有更多像卓达一样的企业和家,加入关爱女童的行列,为女童创造更加美好的未来。”

卓达集团始终秉承“一直以来持续关注女童教育事业的信念,在慈善界‘今天的女童,就是明天的母亲,救助一个女童,就是救助一代人’,在慈善公益的领域和领域下,关注贫困地区女童的教育和成长已经成为卓达员工的共识。

“我们‘助学圆梦’的公益项目,承载着‘爱行天下’的公益理念,2014年度我们共资助了52名女童,2015年度新

资助200名,2016年度,我们将进一步加大对特困女童的资助,与社会各界共同努力,为女童们创造更加美好的生活、学习条件,为春蕾之花更加绚烂绽放保驾护航。”卓达集团董事长刘国柱在启动仪式上表示。

启动仪式上,卓达集团在石家庄销售公司副总经理刘国柱代表卓达向省妇联捐赠50万元公益基金。“2015年度,卓达集团的资助将更广泛。我们将继续回报社会,奉献爱心,为贫困女童们创造更加美好的童年生活。”刘国柱表示,45名女童代表每人获赠卓达集团公益基金资助的1000元的助学金,获赠项目书825份,卓达集团捐赠的5000本“图书手伴”。

启动仪式结束后,45名女童代表在卓达志愿者们带领下参观卓达总部。孩子们先后参观了卓达“卓达号”小火车,参观了卓达社区公益项目展示馆,参观了卓达集团,游玩了“当代的恐龙世界”,在卓达总部度过了一个愉快的“儿童节”。

据了解,“卓达·领航之路”春蕾助学项目自启动以来,已累计资助贫困女童数百名,新增图书1000余册,新增助学春蕾女童数百名。

“我光盘”我光荣

本报讯(白燕飞)日前,餐桌上浪费的粮食数量巨大,“舌尖上的浪费”触目惊心,身边的浪费比比皆是,我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤,接近全国粮食总产量的十分之一,最少也浪费了约2亿人一年的口粮。

为弘扬中华民族勤俭节约的美德,卓达人一起走向“舌尖上的浪费”说“不”。为此,我们号召全体员工发出“光盘行动”,并得到了广大就餐员工的积极响应,同时,我们还通过设置宣传标语和温馨提示,以潜移默化的方式每一个就餐员工执行光盘行动的自觉与主动。大家的生命是宝贵的,我们要珍惜粮食,积极参与“光盘行动”,及时制止浪费粮食的行为。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦,每个人都是节约的中坚力量。理性消费,倡导节约,反对浪费,用实际行动践行社会责任,让我们每一个卓达人都可以骄傲地大声说:我光盘,我光荣!

清扫雨水口 确保安全度汛



安邦物业处清理雨水口。

本报讯(周晓雯 李兵兵)近期,受厄尔尼诺现象影响,京津冀地区强降雨天气频发,防汛形势严峻,防汛及强降雨防范工作,如不及时跟进,会堵塞雨水口,影响雨季排水。安邦物业处组织员工及时对雨水口进行清理疏通,以确保小区雨水排水畅通无阻,确保汛期安全。

6月5日,卓达社区北区举行了第一次筹备已久的防汛应急演练。演练小组按照防汛应急预案的要求,由物业处组织,各部门配合,任务到人,利用对讲机、电话等通讯设备,上下左右密切配合。小组负责人严格按照以上应急预案,及时汇报汛情及人员情况,启动小组应急预案,组织防汛应急演练,确保在强降雨的突发和强降雨来临,快速启动应急预案,少受强降雨带来的危害,确保汛期安全。演练结束后,防汛小组全体人员合影留念,大家表示,将时刻保持警惕,做好防汛工作,确保小区的防汛工作万无一失。

精细服务 细微之处助力高考 头头烈日 加勤加点进行练兵

本报讯(任晓娟)中考前夕,中邦物业服务中心为了给小区广大考生提供一个良好的学习、复习环境,特别邀请了中邦物业服务中心,为考生提供清凉、舒适的休息场所。同时,中邦物业服务中心还在小区内开展了“卓达物业进社区”系列活动,为考生提供贴心的服务,让考生及家长感到温暖。

此外,近日天气炎热,中邦物业服务中心还组织了“清凉一夏”活动,为考生提供清凉、舒适的休息场所。同时,中邦物业服务中心还在小区内开展了“卓达物业进社区”系列活动,为考生提供贴心的服务,让考生及家长感到温暖。

通过此次活动,中邦物业服务中心一方面提高了自身的业务水平,另一方面也提高了大家的物业服务水平。



中邦物业处进行大练兵。

铁道大学的同学们 感谢你们帮了不少忙

铁道大学的同学:你们好!在此,我们代表卓达社区铁道大学物业处及教学班室内保洁的全体员工,向你们表示诚挚的感谢与问候!

铁道大学物业处室内保洁班48、58、68教学班的保洁员们,时间紧、任务重、标准高,你们辛苦了。在你们的辛勤努力下,由你们辛勤浇灌下的铁道大学宿舍楼志愿团26位同学在暑期同学帮助下,条件与我们联系并承担了48、58、68教学班教室的保洁,同学们不但学,不放假,还为我们提供了48、58、68教学班教室161间,为此特向你们表示衷心的感谢!

今后,我们会努力做好本职工作,以实际行动感谢老师和同学们对我们的帮助和支持,我们将进一步与老师和同学们搞好协作关系,互相关爱,为把我们的宿舍室内卫生做得更好而努力!

此致
卓达物业铁道大学物业处
2015年5月11日

天干物燥,气温攀升 消防对居民却还要绷紧

盛世春天商品区举办2015年消防演练

本报讯(魏春福)连日来,天干物燥,气温一升攀升,盛世春天商品区作为商住住宅区,人口密度大,消防难度大,为了增强小区住户和物业员工的安全意识以及在火灾发生时应急处置、安全逃生能力,确保居民人身和财产安全。近日,盛世春天商品区物业处组织了全员消防演练。

演练分为火灾应急灭火和疏散逃生演练、秩序维护等部门协同配合演练、火灾扑救和在火灾中演练等几个部分。火灾应急演练过程中,盛世春天商品区物业处接到消防报警电话,物业处立即启动应急预案,组织人员进行火灾扑救。同时,物业处立即组织人员进行疏散,确保所有人员安全撤离火灾现场。演练过程中,物业处还对消防器材的使用方法进行了讲解,并对消防设施的正常操作进行了演示。演练结束后,物业处还对演练情况进行了总结,并对消防工作提出了更高的要求。



在工作中,及时发现和处理消防安全隐患,及时发现火灾并及时扑灭,只有做到火灭及时处置得当,才能切实保护居民生命和财产安全。

柳树病了 打针治病 垃圾多了 及时清理



工作人员正在给柳树打针治病。

近日,小区的绿化养护员发现,小区内多棵柳树出现病虫害,严重影响小区绿化品质。为此,物业处及时联系了专业的园林公司,对病树进行诊断和治疗。工作人员表示,柳树病虫害的防治工作非常重要,需要及时发现并采取措施,以防止病虫害扩散,保护小区的生态环境。



物业人员在清理垃圾。

6月6日,盛世春天商品区 物业处全体员工参加了小区集体劳动,对小区内卫生死角、绿化带等进行全面清理。通过清理,小区的卫生状况得到了明显的改善,小区的生态环境也得到了进一步的提升。

老太突发病 秩序队员送她回家 业主患病了 物业帮忙联系家人

6月2日晚上9点多,小区的巡逻队员在小区内巡逻时,发现一位老人突然发病,倒在地上。巡逻队员立即上前查看,发现老人意识不清,呼吸微弱。巡逻队员立即拨打了120急救电话,并将老人送往医院救治。

老人家属得知消息后,第一时间赶到医院,并向巡逻队员表示了衷心的感谢。巡逻队员表示,这是他们的职责所在,他们会继续为小区的居民提供优质的服务。

6月6日,盛世春天商品区 物业处接到业主求助电话,称其家人患病,需要联系家人。物业处工作人员立即联系了老人的家人,并协助其办理了住院手续。

物业服务人员表示,他们将继续为小区的居民提供优质的服务,帮助居民解决生活中的各种问题。

巧手刷刷画画 井盖变脸真好看



刷了画的井盖之一。

本报讯(朱崇保)近日,万边住宅北小区居民们发现,小区内的井盖被刷上了五颜六色的图案,变成了一个个可爱的笑脸。这些井盖不仅美观大方,还能为小区的居民带来愉悦的心情。

这些井盖的图案设计非常新颖,有笑脸、爱心、花朵等。居民们对这些井盖表示赞赏,认为这不仅美化了小区的环境,还体现了物业公司的用心和创意。

物业公司表示,他们将根据居民的喜好,继续为小区的井盖进行美化,为居民营造一个更加舒适、宜居的小区环境。

扭秧歌、跳扇子…… 趣味运动会上展风采



趣味运动会现场。

本报讯(朱崇保)为展示老年朋友风采,丰富和活跃生活,营造“我运动,我健康,我快乐”的理念,提高居民健康意识和健康生活方式。6月6日上午,万边住宅物业处联合河北广播电视台举办了社区老年趣味运动会。

扭秧歌、抖空竹、跳扇子、投篮、乒乓球等项目十分精彩,吸引了众多居民参与。

此次老年趣味运动会搭建了社区老年人之间相互了解、相互沟通的平台,丰富了老年朋友的文化娱乐生活,为他们的晚年生活增添了无限的乐趣。居民们纷纷表示,他们将继续参加类似的活动,为小区的和谐稳定贡献自己的力量。

(李静 李海星)

排除危险! 剪断高空用线 消除隐患! 填平施工大坑



■工作人员正在填坑作业。

本报讯(任晓静 杨朝军)随着电网和电力线路的增多,如何兜兜转转了问题。小区物业为了安全起见,就派人从中剪断了电线。长年的电线从楼上垂下来,居民们担心安全隐患。为此,物业公司组织施工人员对小区内高空用线进行了一次全面检查,并剪断了小区内高空用线。在检查过程中,大部分高空用线已经老化,物业公司已经通知居民,让他们尽快更换。目前,小区内高空用线已经全部剪断,安全隐患已经消除。

据了解,事发后,物业公司立即组织施工人员对高空用线进行了全面检查,并剪断了高空用线。物业公司表示,高空用线存在严重的安全隐患,必须及时剪断。目前,小区内高空用线已经全部剪断,安全隐患已经消除。物业公司表示,今后将定期对小区内高空用线进行检查,确保居民的安全。

学习曲线提高技能



■社区组织人员进行技能培训。

夏日炎炎,为保障居民小区太阳能正常使用,5月29日,在物业公司的组织下,社区组织全体业主,进行了一次现场讲解和实际操作培训。培训内容包括:太阳能系统的原理、管道的日常维护、水泵的日常维护、日常的操作和保养、故障排除的方法等。培训结束后,物业公司将定期对太阳能系统进行维护,确保居民的正常生活。

竹制篱笆美观实用



■工作人员制作的篱笆。

随着小区住户增多,但影响了业主的停车与出行,为了使用户不影响正常生活,也为方便业主出行,物业公司想到修建篱笆或栅栏会更好,于是便组织施工人员进行手工制作篱笆。篱笆不仅美观实用,而且价格低廉,深受业主的喜爱。目前,小区内已经修建了多处篱笆,业主们的出行更加方便了。

省会足球协会 到太阳城参观交流

本报讯(李静)5月28日上午,石家庄市足球协会一行来到太阳城参观。在太阳城足球场上,省会足球协会一行参观了太阳城的足球场地,并与太阳城的足球爱好者进行了交流。省会足球协会表示,太阳城的足球场地设施完善,环境优美,是开展足球运动的理想场所。希望太阳城能够进一步加大对足球运动的投入,为市民提供更多的足球场地。

挖沟埋管齐劳动 小区绿化有了保障



■物业员工进行挖沟埋管。

本报讯(任晓静)由于天气久旱无雨,中苑小区20号楼北侧有一块将近3000平米左右的草坪已经干枯。为了方便对草坪进行浇灌,并避免积水,物业公司组织全体业主,于6月2日下午组织全体业主,到20号楼北侧的绿地进行挖沟埋管。业主们积极参与,干劲十足。经过大家的共同努力,挖沟埋管工作顺利完成。目前,草坪已经得到浇灌,业主们的出行也更加方便了。

为了迎接参观团 全员上阵做保洁



■工作人员认真打扫卫生。

本报讯(王春霞)6月1日,物业公司全体员工,为了迎接参观团,全员上阵做保洁。保洁工作包括:楼道、电梯、大堂、会议室、办公室等。全体员工不辞辛劳,认真打扫每一个角落。经过大家的共同努力,整个小区的环境焕然一新。参观团对小区的卫生状况表示非常满意。

宝宝安全过夏天 护理一定要得当

一、勤换尿布。宝宝每天至少换一次,在高温的天气,每天换尿布三次。这样既能保持宝宝的清爽,又能防止尿布疹。换尿布时要注意:先洗净双手,再将尿布铺平。尿布要勤换,保持宝宝的皮肤干燥。换尿布时,要给宝宝穿尿布,以保持宝宝的清爽。换尿布时,要给宝宝穿尿布,以保持宝宝的清爽。

二、勤给宝宝洗澡。宝宝每天至少洗一次,在高温的天气,每天给宝宝洗两次澡。洗澡时要注意:水温要适宜,不要太热。洗澡时,要给宝宝穿尿布,以保持宝宝的清爽。洗澡时,要给宝宝穿尿布,以保持宝宝的清爽。

三、勤给宝宝擦防晒霜。宝宝每天至少擦一次,在高温的天气,每天给宝宝擦两次防晒霜。防晒霜要选择SPF值高的,能够有效防止紫外线对宝宝的伤害。

全天候实时到账 ATM可以跨行转账了

手续费比网银和手机银行略高

本报讯(魏晓记者 刘文静)ATM(自动柜员机)不仅能转账取款,也能跨行转账。记者从河北银联网络,从6月5日起,全国所有银行均已开通跨行ATM跨行转账服务,具体到河北省,省内所有ATM都支持跨行转账,而且全天候实时到账,比跨行柜台方便多了。

据了解,很多想转账的客户比较着急,到银行网点转账不仅需要排队,还浪费银行的营业时间。如果不方便到银行,ATM就成了一个不错的选择。相比网上银行,ATM覆盖了更多的城市,覆盖区域和网点比网上银行多,而且实时到账,ATM的跨行转账更简单,只要输入一张银联卡的卡号,核对密码后选择“转账”,根据提示输入转账对象的银行卡号,此

时ATM将显示持卡人持卡人的部分姓名(隐去姓氏),以便更好地识别转账信息的准确性。核对并输入转账金额即可完成转账。ATM转账的手续费各银行有不同的规定,有的与柜台转账相同,有的略有优惠,但比网银和手机银行略高。

银联人士提示,ATM转账很方便,但安全不容忽视。特别对老年人,通过ATM或其他渠道转账时,要警惕诈骗电话及转账对象。如果转账给陌生人或朋友,最好先通过其他电话,以短信方式与对方联系,确认对方是否愿意接受转账,再对对方的身份信息进行核实。此外,还要留意ATM上出现的“故障”、“升级”或要求转账的异常公告,银行不会要求持卡人向陌生人汇款。

信用卡积分兑换现金 这是骗局 别信!

新华社电 近期全国不少地区的消费者接到自称是银行信用卡中心的电话或短信,声称可以帮信用卡积分兑换现金,并要持卡人点击其提供的网页链接并输入相关信息。不少人的信用卡因此被套。对此,农行重庆分行工作人员提醒,上述来电短信实为信用卡诈骗手段,持卡人需提高警惕。

据农行重庆分行工作人员介绍,不法分子以高积分持卡人将积分兑换成现金的虚假信息为诱饵,要求持卡人点击网页链接,在网页上输入卡号、身份证信息、密码等信息,电话录音等,而网站的网页链接和银行官网链接相似,但具有迷惑性。一旦完成上述操作,持卡人信用卡的积分即被非法人员通过信用卡信息窃取,发生财产损失。

上述工作人员表示,通常信用卡积分可以兑换礼品,但并非每一种卡的积分都可以兑换现金,并且绝大多数需要持卡人自行登录银行官方网站操作,银行一般不会通过电话或短信方式向持卡人提供此类服务。

同时,农行重庆分行工作人员提醒广大持卡人,信用卡在银行网站交易时,一般交易需持卡人输入卡号,有效期,安全码及密码等信息,有些甚至不需要密码,因此上述信息需妥善保管,任何人以任何方式索要上述信息都要提高警惕,因为一旦泄露,就给了信用卡的犯罪分子可乘之机。

潮湿天气中 警惕易发电气火灾

新华社电 也许您不知道,“潮湿天气中火灾少”其实是误解,因为电多潮湿,容易导致短路引发火灾及电气火灾。

据介绍,发生夏季初期火灾多火灾,触电等事故大多是由于电器老化,线路老化造成短路,导致火灾发生,而且,湿度过高的环境容易导致电器内部金属零件和绝缘体受潮,尤其是一旦长时间使用旧电器,线路老化,加上湿气的危害,极易引发火灾。

消防部门提醒,暑期到来,大家应定期对电器设施进行检查,并定期对老旧电器,在老旧的电器内部要采用有保护层的绝缘材料,对于各类家用电器,使用场所不仅要保持干燥,同时还要注意电器的清洁,电器的清洁频率不能太低,可在其表面涂一些干燥剂防止霉变。

此外,如果发生电气火灾,不能第一时间切断电源开关的可用干粉灭火的办法,并及时拨打119报警电话,严禁用水扑救电气火灾。

花露水“易燃易爆” 夏季使用需谨慎

新华社电 随着天气逐渐转热,蚊虫也随之增多,有些人会选择用花露水驱蚊。不过花露水属于易燃易爆品,使用时一定要注意安全。

据了解,市场上出售的各种花露水,其主要成分是水、酒精、香精等,酒精含量高达70%,有的甚至更高,且花露水易燃。一般在24摄氏度的条件下就能燃烧,因此,在使用花露水时,特别小心,不要将花露水洒在明火上,更不要将花露水洒在热源上,比如燃气灶、电炉等。

除了花露水外,日常生活中还有很多易燃易爆品,比如打火机、空气清新剂等,使用时也要格外小心,以免引发火灾。

注意9个细节 这个夏天想中暑都难



夏天,我国大部分地区气温高燥,天气晴朗炎热,太阳直射,紫外线辐射强,容易导致中暑。以下一些生活小常识,供大家参考,帮助大家度过一个清凉的夏天。

- 一、及时补充水分但忌多饮。果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中,含有较多的糖和电解质,喝多了会对肾脏产生不良刺激,影响消化和吸收。因此,夏季多饮白开水或淡(糖)开水。
- 二、口渴不宜狂饮。劳动和运动大量出汗后,不宜大量饮用白水,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后使体内盐分丢失过多,如不及时补充盐分,则体内钠、钾比例严重失调,导致代谢紊乱。
- 三、太阳辐射最强时段是10时-15时左右,应尽量避开这段时间外出,非去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季外出以浅色为好。
- 四、不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响易患脱水,而酒精过量又是诱发脱水发生热损伤的祸首,若大量饮酒,更会

- 导致中暑,尤其于晚上饮酒,容易导致身体不适而更加危险。
- 五、饮食不宜过饱。夏天的活动时间长,出汗多,消耗大,应适当吃些,肉、瘦肉、鱼类等营养食品,以满足人体的代谢需要。
- 六、午睡时间不宜长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流相对减少会慢使代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。
- 七、忌受风寒“快速冷却”。夏天,人们外出或劳动归来,喜欢不是开电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速收缩,体内热量无法散发出去,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。
- 八、空调室内温度不宜太低。使用空调室内温度不超过26度为宜,且使室内外温差不要超过5度为宜,且使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。
- 九、不宜使用金属餐。金属餐品中的某些金属离子,比如铜,接触到皮肤可能会引起过敏或毒副作用。(曹仕华)

中消办:两款电热水器保温性能差

新华社电 中国消费者协会10日发布了25款储水式电热水器的比较试验结果。小鸣、普林特各有一款产品的保温性能测试不达标,要引起注意。

储水式电热水器的安全、节能性能对消费者有着重要意义。中消办工作人员以消费者身份从电商平台购买了20个品牌的25款产品,委托国家家用电器质量监督检验中心进行安全和性能方面的检测。

比较试验结果显示,25款产品中只有普林特有一款产品的能效等级不合格,其余产品在能效和温控、防电击等方面均符合国家标准。

储水式电热水器的24小时固有能耗系数是考核其保温性能的重要指标,系数越低,保温性能越好,单位时间内重复加热次数越少越省电。

测试发现,九成以上样品保温性能良好,能效等级在1级或2级,比较省电。但小鸣、普林特各有一款产品的保温性能没有达到国家规定的2级能效等级要求。同时,25款样品的热水利用效率普遍良好。

中消办相关负责人表示,消费者选购储水式电热水器时,要特别注意产品的能效标识。其中,能效等级数字越小,表明能效越高,24小时固有能耗系数越低,代表产品保温性能越好。

最香最可口的,莫过于家常小菜

□ 任丽华

去菜市场买菜,看着那被热油煎得滋滋作响的排骨在摊位上,我最感人的是葱,把三五斤葱挑好,买一两根胡萝卜,在挑挑拣拣之中,我享受着每一个家庭主妇的艰辛快乐。

无意间,我发现了一种从未见过的绿叶蔬菜,问摊主是什么菜,摊主说那叫“四七”,这是四七菜,凉拌一下不但好吃,还有去火消食的功效,买点回家尝尝吧!“四七”就这么一说,我的味蕾顿时不安分起来,以前只知道四七是一种中药,把它当成菜吃真是头一回呀!说吃,便精心挑选了一个菜。

回到家,我将四七洗净切段,在烧开的沸水中加入几滴花生油,放上一小盐,关火后将四七捞入,利用余温将其烫熟,四七捞出来,心里并不大烫,否则会影响口感,再放入少许油和盐,倒有少许绿叶菜的颜色深绿,趁热吃时,我刺了个蒜泥,捣成蒜泥备用,又切了一根胡萝卜,五分钟后,将四七捞入开水中焯烫,过一遍凉水,将干水分,菜盘加上适量盐,蒜泥,胡萝卜粒,葱粒,白醋,芝麻油等,即可食用。

老公下班后,我端出这一盘精心凉拌的四七菜,他举箸不食,更加警惕,抽着脖子说:“好久没吃过这么清爽的菜了!”“这凉拌四七的叶子口感很滑,略带一丝淡淡的中药清香,吃起来凉凉,确实有一股清爽凉快的感觉,老公一边品尝,一边笑着说:“真香还是这布衣,如命如斯难逢,还是老婆了解我肚子的需求啊!”

提起家常,人们最先想起的几乎都是(诗经)里的香芹,在晋以香芹喻君子,以思夫思小人,萱草便位列“北堂”萱草之前,萱草的别名,又叫“忘忧草”,是我国古代最有名的忘忧草。(诗经)有言:“北堂幽馆,可以种萱”,北堂即代指母后,当时游子离家远行,会先在北堂种萱草,希望能减轻母后对孩子的思念,忘却烦恼。譬如,孟郊(游子诗)中写道:“萱草生堂阶,游子行天涯,慈母倚堂门,不见萱草花。”唐代诗人白居易更有“杜康能解闷,萱草能忘忧”的诗句传世。

其实,我们在菜场常见的保健蔬菜黄花菜,就是萱草属植物的一种,它即似“金针”,味鲜质嫩,含有丰富的维生素、蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素,是癌症等人体所必需的营养,其所含的胡萝卜素是西红柿的几倍,另外,它性味微凉,有止血、润燥、清肺、利尿、润肤、明目、安神等功效。

凉拌“萱草”,操作起来较为简单,先要把黄花菜洗净,用开水焯透5分钟,再洗净沥干控干水分,因为黄花菜中含有一种叫做“秋水仙碱”的物质,具有一定的毒性,只有在经过60℃以上高温后,这种有毒物质才可随蒸汽挥发,用沸水焯透于水分,放入碗中加适量的葱花、食盐、鸡精和香油,搅拌均匀,装入盘中,完全入味淋上适量熟油即可。

黄花菜属百合科植物,在它的“姐妹弟兄”中,最珍贵最珍贵,却之“小萱草”就是萱草,它叶片细长柔嫩,花似笔状外展,每朵小花每朵6瓣,由夏而秋开不败,由此,便发出一种外柔内刚,庄重典雅的韵味,教人不免备感温暖和安心注目,据说,在上世纪50年代,董老曾同志公署内时,曾诗赠夫人阿莲写道:“独我念芬芳,我以忘忧草,莫忘儿女事,常忆萱草花”,以萱草的花语“忘却”,暗指她为贤妻良母。

家常菜,虽然平常,却是家人间最真挚的情感,是无法用任何华丽的词藻来衡量的,既是一盘健康可口的小凉拌,也是以温馨陪伴在我们家每一个角落。

社区赏析

“萌娃”第一季

《卓达社区报》创刊以来,深受广大读者的喜爱,您们对我们的支持,是我们前进的动力。《卓达社区报》“萌娃”栏目,自开办以来,深受广大读者的喜爱,每期都会推出萌娃照片,与大家分享萌娃的快乐。如果您家也有萌娃,请您将萌娃的照片,发送到我们的邮箱,我们将择优刊登。

一、征集对象:生活在卓达各小区的5至12岁小朋友,年龄不超过8周岁。
二、征集方式:“萌娃”姓名+年龄+联系电话至 wpj@zqda.com



看看我的神造型。



看看我的口水都流出来了,哈哈



其实我是个小小美男。



狗狗总让我好开心呀!



嘿!我是功夫小子。



这范儿,这范儿,没治了。



哈哈,能和你做朋友吗?



竹林,有没有星星的范儿。



这范儿,这范儿,没治了。



七期门

世外桃源太阳城

□ 张春玲

今日的卓达太阳城处处绿树成荫,鸟语花香,仿佛是喧嚣的尘,一度是漂亮的异域天堂,祥和,宁静,纯净,五彩斑斓,汉唐盛世风格的建设,小区内各种配套设施应有尽有,生活在这里的人们永远是快乐幸福,令人羡慕。

在小区的各个角落中漫步,最让人羡慕的是汉唐盛世商贸一条街,各路商家饭店开满红红火火,阳光灿烂的人流络绎不绝,国际品牌入驻五洲国际大酒店,中餐和西餐是天天见,服务人员满满,每到周末从四面八方来观光旅游的老人孩子都会云集,带着喜悦的心情来到美丽的太阳城度假休闲,如今太阳城打造出了汉唐盛世商贸城一体化,已实现了中国美食一条街新面貌!

再看太阳城美丽的三期公园,湖水清澈,碧绿的湖水像是少女轻快的裙摆,爱对春的的人们在湖畔悠闲垂钓,湖上桥两边绿草茵茵,鲜花盛开,空气清新,美不胜收。由于这里环境优美,空气清新,因此吸引了不少晨练的人们,有的练太极,有的舞剑,锻炼身体健身,有的悠闲散步,站在308国道向太阳城社区远眺,老式绿色蒸汽小火车穿梭于小区大门,社区的学校,幼儿园,医院,超市都在为人们开放运行,为太阳城增添了一道亮丽的风景线!

走进太阳城养老活动中心,内设有老年大学教室,舞蹈大厅,健身房,娱乐中心棋牌室,图书馆,心理咨询,手工编织等,各种活动设施应有尽有,全部都为广大业主免费开放。是啊,去过太阳城观光的旅游的人们都感慨万千地说,如今的卓达太阳城真是令人向往的好地方!太阳城正在发生翻天覆地的变化,社区壮大繁荣了,人气也足了,太阳城是一个美丽的社区,值得骄傲地正在石家庄东南方向,它必将成为京津冀东南方向一颗最璀璨的明珠!