

曹家渡最美家庭齐亮相 “幸福配方”为爱添砖加瓦

□记者 朱杰 整理 素材由曹家渡街道妇联提供

家是温馨的港湾，家是梦想起航的原点，家庭的幸福影响着成员的成长轨迹，也会有那么一道菜勾起那些值得回味的时光。自曹家渡街道妇联开展“最美家庭之幸福配方”活动以来，深受广大社区居民的关注和喜爱。

通过“一家一菜一故事”的方式，让大家在了解这些最美家庭的同时，也收获他们的“幸福配方”，让爱在社区里传播开来，温暖社区大家庭。在本期内容里，小编就将7组最美家庭放在一起，向居民们做一次集体亮相。马上就要到农历新年啦，说不定你会在家人的年夜饭里添几道新菜呢！

1

叶庆居民区“最美家庭”董权港家庭



董权港家庭

董权港家庭是一个积极向上，乐于奉献，充满孝心爱心的家庭。上世纪50年代，董权港和汪海鹏响应国家号召，分别从河北和上海奔赴新疆，在那里相识、相知、相爱，喜结良缘，至今已过金婚喜庆之时。家庭成员随着时间推移也增添了第二代、第三代，全家三代人始终遵循着董家的家训——做事要认真，做人要诚实。

董权港夫妇在新疆哈密雅满苏矿山工作，地处戈壁滩，生活条件极为艰苦，“天上无

飞鸟，地上不长草，风吹石头跑”，工作调动又频繁，从一个山沟到另一个山沟，汪海鹏无怨无悔地跟随着丈夫，两人共同为边疆建设努力，由于成绩出色，先后加入了中国共产党。董权港担任了企业的领导职务，汪海鹏是职工子弟学校的教师。经过四十多年的风风雨雨，兢兢业业的工作，2000年夫妻俩相继从新疆退休回到上海。

为了使自己能继续融入社会，根据自身的条件服务社会，董权港夫妇选择做志愿者。董权港是叶庆居委高血压自管小组组长，十几年来，坚持带领居民学习健康知识，由于成绩突出，董权港被评为“上海市健康管理先进个人”。汪海鹏是叶庆居委排舞队老师，每晚带领居民学跳排舞，给大家带来快乐和健康。

董权港常说，一个家庭要和谐，夫妻、婆媳、母子都要包容，互相尊重，互相理解，多为对方着想，才能“家和万事兴”。在董权港夫妇的身传言教下，他们的子孙也都事业有成，家庭幸福。

食材备料：

大米 500 克，洗净后浸泡 1 小时；胡萝卜 200 克，洗净切丝 2mm 左右；洋葱 500 克，切丁；葡萄干 200 克，洗净浸泡 1 小时；核桃仁 200 克，切碎；生姜 50 克，切末；花椒粉、孜然粉各一小袋；盐、植物油适量。

操作步骤：

锅里放适量植物油加热，放入洋葱、姜末炒出香味，再放入胡萝卜丝、盐、花椒粉、孜然粉一起翻炒，加入葡萄干、核桃仁拌匀；将炒好的食材全部倒入电饭锅摊平，接着把泡好的大米均匀平摊在上面，加水与米持平，开启煮饭模式；煮好后开盖，搅拌均匀即可食用。

“幸福配方”新疆素抓饭



新疆素抓饭

2

均泰居民区“最美家庭”张苏娃家庭



张苏娃家庭

老子曰：上善若水。有道德的人，效法水的柔性，温良谦让，广泛施恩却不望报答。张苏娃就是这样一位无私奉献，不求回报的人。她常说，在自己力所能及的情况下，能帮助别人就尽量多帮别人。一个人活在这个社会上，应该有所作为，多为他人做好事。只有家庭和睦，才有社会、国家的安定和谐。

张苏娃精心照料因患老年痴呆瘫痪在床多年的婆婆，可谓无微不至。“女儿做不到的，

媳妇做到了。”如今婆婆已辞世，张苏娃提起时仍然忍不住哽咽。朋友乳腺瘤住院，张苏娃不仅送餐陪夜，出院后直接将朋友接到自己家里照顾，不是姐妹胜似姐妹。

“一个人做一件好事不难，难的是一辈子做好事。”生活中，她就是这样默默无闻地去帮助别人。近年来，张苏娃的感人事迹通过邻里间口口相传，成为社区居民乃至整个静安区的学习典范。她个人曾被评为“2012 年度静安区道德模范”，同时她的家庭获得了“2000 年度曹家渡街道五好文明家庭标兵户”、“2010—2011 年度上海市五好文明家庭”等光荣称号。

此前，上海电视台“新老娘舅”节目组，还特邀张苏娃讲述她的动人故事。张苏娃的家庭幸福美满，孝老爱亲，夫妻互敬互爱，友爱邻里，助人为乐，热心公益事业，乐于奉献的精神正是和谐社会中盛开的一朵绚烂花朵。

食材备料：

牛腩 750 克（切块），土豆 3 个，黄油，咖喱块，精花雕，冰糖，葱姜。

操作步骤：

牛腩焯水，土豆切块浸入水中；牛腩入锅煸炒，后加入黄油、咖喱块，翻炒至牛肉全熟加入适量开水小火焖煮 10 分钟；加入精花雕、姜片，翻炒后加入土豆、冰糖，盖锅继续焖煮；待牛肉酥软、土豆软糯后，撒入葱花，关火焖 5 分钟，出锅。

“幸福配方”咖喱牛肉



咖喱牛肉

3

三和居民区“最美家庭”周秀英家庭



周秀英家庭

周秀英今年 70 岁，是三和居民区的楼代表，曾经做过三届第一党支部的支部书记。同时，作为居民区的第一批平安志愿者，她已经

坚持了十几年。周老师平日家里要照顾 2 个孙女，但是依然热心社区事务，每周都抽出时间参与平安志愿者巡逻工作。除了日常对社区内楼道、暂住人口等全面巡逻，周老师还要协助居委会干部做好居民的文明劝导工作，邻里间热心帮助居民排忧解难。

周老师与老伴相伴 40 多年，和睦睦，儿子媳妇孝顺，事业有成，两个孙女活泼可爱，令人羡慕。周老师喜欢烧些家常菜，自从有了小孙女，更加注重健康饮食，烧菜时不放味精、鸡精。周老师说，这些知识都从微信里学来的，周老师的“活到老学到老”和“奉献到老”的精神，值得所有人钦佩。

食材备料：

牛肉，洋葱，青椒，淀粉，料酒，食用油，盐，糖。

操作步骤：

牛肉切丁，拌入淀粉、料酒腌制，洋葱、青椒切丁备用；锅中少许食用油，烧热后倒入腌制好的牛肉丁，翻炒变色后加入开水焖煮 2 分钟；加入洋葱丁、青椒丁与牛肉丁拌炒，加入开水焖煮 5 分钟；关火，加入盐、糖调味，拌匀后出锅。

“幸福配方”三丁牛肉



三丁牛肉

4

中行别业居民区“最美家庭”冯桂丽家庭



冯桂丽家庭

情，跨越几十年时光；至爱，溢满几十平米小屋；孝善，奏出家庭幸福音符。冯桂丽夫妇几十年如一日，用持久的热心和爱心营造了一个温馨幸福的家庭。

谈起冯桂丽，中行别业社区的居民都很熟悉，她 2015 年成为居委会委员之一，工作岗位上的勤勤恳恳，助人为乐。现在，冯桂丽虽然退休了，但仍积极参加社区志愿服务活动，同文

“幸福配方”油爆虾



油爆虾

夫王廉民一道带领志愿者参与社区志愿服务。

结婚几十年来，他们夫妻恩爱，热心助人，邻里和睦。她时常教导子女要清清白白做事，堂堂正正做人，把握好“三距离”。“远距离”，心要清静，手要干净，对眼前的名利财色保持远距离；等距离，处事公正，一视同仁，对身边的人和事保持等距离；零距离，排忧解难，情系百姓，对服务的对象保持零距离。

冯老师担任居委会委员期间工作忙，王老师便甘愿当起家里的买汰烧，几年下来练就一手好厨艺。王老师说，虽然油爆虾是家常菜，他的秘方就在于出锅前的那几滴麻油。别小看这麻油，和油爆虾的鲜香完美融合，更将鲜度提升，香味浓郁。

冯桂丽夫妇用生活中平平凡凡的事，点点滴滴的情，诠释了家作为爱的港湾的真谛，赢得周围人们的赞美。

食材备料：

活虾（去须剪脚），葱姜，料酒，生抽，蚝油，糖，麻油。

操作步骤：

油到八成热，放葱姜爆锅，待香味起倒入处理好的虾，煸炒；虾炒至 8 成熟，倒入少许料酒，生抽，蚝油，翻炒；加入三勺糖和剩下的姜片，少许水，收汁入味；放入葱段，淋麻油，翻炒后关火出锅。

5

姚西居民区“最美家庭”俞育铭家庭



俞育铭家庭

俞育铭、吴依群家庭是姚西小区名副其实的文艺之家。俞育铭从 2006 年至今多次参加全国与上海市联办的各大画展，担任上海市美术家协会会员、上海市老年书画会理事等职。夫妇二人不仅在书画艺术方面有较高

造诣，还积极参与社区文化活动，组建姚西青山书画社。在他们的共同组织下，团队已连续 13 年举办画展，展品 800 多幅，参观人数达千余人次，获得了广大社区居民的认可。俞老师平时不仅创作作品，还花很多时间和精力辅导老年人学习书画，辅导他们掌握中国画（山水、花鸟）的基础知识，熟练中国画技法的运用。

为把中国国画传承下去，夫妇二人于 2012 年与社区老师联系，尝试动员孩子们利用假期时间参观书画，让他们从小培养热爱传统文化。走进俞育铭老师的家里，一股文化气息扑面而来，琳琅满目的书籍令人目不暇接，书画清香沁人心脾，一家人沉浸在书香的海洋里。

食材备料：

河鱼，黑木耳，青椒；糟卤，盐，鸡精，糖，姜；白胡椒粉，黄酒，麻油。

操作步骤：

将鱼去骨切片。放入姜片、黄酒、少许盐、白胡椒粉、淀粉和蛋清腌制 15 分钟，拿出姜片；木耳泡开，用开水余一下沥水待用，青椒切片；起锅放油，烧至 7 分时，放入腌制好的鱼片，迅速划开，两面都变白时捞出；锅内留少许油，烧热后放入青椒木耳煸炒，然后放入过油的鱼片，倒入糟卤、黄酒，放入适量盐、鸡精和糟溜翻炒片刻；倒入水淀粉，大火勾芡，最后倒入少许麻油翻匀即可。

“幸福配方”糟溜鱼片



糟溜鱼片

6

长春居民区“最美家庭”方月珍家庭



方月珍家庭

方月珍家庭是个三代同堂的欢乐大家庭。多年来家庭和睦，尊老爱幼，团结邻里，乐于助人，是社区里有口皆碑的“最美家庭”。

退休前，方月珍是上海港务局一名优秀的幼儿园园长，退休后担任了长春居民区党

总支第一支部书记，更是优秀的楼组长和志愿者。平日里，她热心公益活动，情系社区乐于奉献，不图名利、积极参加社区组织的各项活动，大力支持社区的各项工作。为了支持方老师的工作，先生季静福默默在她身后，主动承担了家里的很多事务，把家庭照顾得细致入微，并且也积极参加社区活动。多年来，方老师在社区中发挥余热，也获奖无数。

方月珍常说：“家和万事兴，家和出凝聚力，家和就万事顺。”温馨和谐的家庭氛围，常常引来邻里的羡慕和称赞。闲暇时，老夫老伴在家精心打理自家菜园，丝瓜、黄瓜、葡萄、番茄等等时令蔬菜瓜果应有尽有，方老师夫妇戏称自己为“农场主”，时常邀请三五好友来“农场”度假，好不惬意。

食材备料：

面粉 1000 克，分次加水 and 成面糊，面糊有劲道且挂在筷子上不掉即可；自家种植老黄瓜 500 克，去皮去瓤切厚片；河虾 250 克，洗净剪须，爆炒备用；乌贼 500 克，洗净切片；花蛤 400 克，置于盐水中吐沙。

操作步骤：

将锅中水烧开，面糊顺着碗边用筷子割面疙瘩，同无名指粗细为佳；面疙瘩全部下锅，水再次烧开后，按照煮熟时间长短依次放入黄瓜、河虾，乌贼及蛤蜊；调味，盐少许，鸡精少许，也可按自己口味放入其他调味品，烧开即可。

“幸福配方”海鲜面疙瘩



海鲜面疙瘩

7

玉兰居民区“最美家庭”叶名家庭



叶名家庭

我的人格魅力。无论是在工作中还是在生活中，叶名都力求率先垂范，发挥着一名共产党员应有的先锋模范作用。作为社区志愿者的她，也主动参与多支志愿者服务队伍，从不计较个人得失，无私地奉献着。

多年来，她把努力工作当作自己的准则，把作风建设的重点放在严谨、细致、求实、脚踏实地埋头苦干上，具有较强的责任感、服务意识和协调能力，不断增强工作的主动性和积极性，以高度的责任感、使命感和工作热情为我们的社区服务着。

叶名和施福桃夫妇已携手走过 43 个年头，儿子家庭幸福，孙女乖巧可爱。这个家庭的每位成员都有一颗平凡的爱心，他们互帮互助，用自己的方式携手走过了人生的风风雨雨，有自己的爱心构建了一个令人羡慕的家庭。

食材备料：

花菇，西兰花，胡萝卜，盐，食用油，料酒，糖，六月鲜酱油，老抽，生姜，生粉。

操作步骤：

花菇用温水充分泡发，西兰花放入开水烫熟（开水中加入盐、食用油），摆盘备用；起油锅，放入花菇煸炒，加入料酒、生姜、六月鲜酱油，小火炖煮、入味；出锅前放糖，勾芡出锅，装盘。

“幸福配方”荤味花菇



荤味花菇