

# 一碗腊八粥 浓浓敬老情

腊八是年的序曲，尝过一碗或是香甜或是鲜香的腊八粥，这就不远了。当大寒节气偶遇腊八节，在这个寒冷的冬天，喝上一口消寒腊八粥，让大寒不再寒，传递腊八浓浓情意。

腊八粥，又称“七宝五味粥”“大家饭”等，通常由八种食材熬制而成。到了腊八这天，人们将糯米、绿豆、花生、红枣等八种食材放在一个锅中，文火慢慢熬制。伴随着腾腾热气，一锅香甜可口的腊八粥就做好了。在腊八这天，盛一碗冒着热气的暖心粥，带着对新年的期盼，带着对生活的热情，家人围坐一起，闲话家常，幸福感也扑面而来。舀一口吃在嘴里，汇聚了一整年的幸福。时至今日，人们对于腊八粥的食材渐渐不拘泥于八种，尽管制作食材少了，但粥里蕴藏的祝福与亲情，仍然那样香甜、浓厚。

腊八节当天，市、区老年基金会携手社区共建单位在芷江西路街道为老服务中心为老人们送上美味的腊八粥与新春祝福。市老年基金会办公室副主任包鑫龙，区老年基金会代表主任王华，街道办事处副主任陈列，共建单位两位工作人员等出席。街道办事处副主任陈列向在场及社区辖区内的老人送上节日祝福，希望老人们新的一年健康、平安。

随后，共建单位的两位工作人员和为老服务中心的志愿者共同向老人们分发腊八粥。老人们细细品尝后，甜糯爽口的腊八粥获得老人的一致称赞。老人们纷纷表示吃在嘴里，甜在心里。



老人品尝美味腊八粥

据统计，本次活动共计发放腊八粥 150 余份。发放腊八粥活动结束后，区老年基金会代表主任王华在街道老年协会负责人陪同下，先后来到交通居民区 82 岁汤阿姨、92 岁杨阿姨，两位行动不便的纳保老人家中，向她们表示亲切问候并送上新春大礼包。

腊八节当日，共和新路居民区也开展了暖心又暖胃的“腊八送福”活动。志愿者将在家中自发烧好的不同口味的腊八粥，在居委会活动室分发给到场老人。居委会和志愿

者们考虑到因疫情防控要求，许多老人不能来到活动现场。活动结束后，志愿者们和居委会工作人员为辖区内的老党员、独居老人、行动不便的老人上门送来甜糯可口的腊八粥和新春祝福。“喝一碗腊八粥，心里暖暖的，感谢党和领导对我们老年人的关心，也感谢志愿者们的辛勤付出。”一位老人感慨地说。

在寒冷的冬日里，一碗热气腾腾的腊八粥，让老人暖心又暖胃。

(姚怡 整理)

## 百姓私房菜

### 亲手做点心 过个幸福年

为将幸福的滋味传递到每个芷江人家的厨房，本报特别开辟《百姓私房菜》栏目，分享每一道私房菜的制作方法，让芷江人从做菜中收获一份乐趣，生活更有滋味。

## 1

### 八宝饭



厨艺达人：戴凯雄（苏家巷居民区）

烹饪方式：蒸

用料及用量：

优糯米 2000g、橄榄油适量、椰汁粉适量、果脯适量、核桃仁适量、红豆沙适量、白糖适量、红枣适量。

制作工序和要点：

1. 做八宝饭的糯米要好一点的。
2. 准备椰粉。
3. 用温水把椰粉化开。
4. 糯米淘洗好以后加入椰汁水，水盖过米就可以。
5. 用高压锅煮饭。
6. 准备果脯（猕猴桃和金桔）切碎。
7. 蜜枣去核切开，红丝和绿丝。
8. 去核的红枣用温水泡软洗净切开，核桃仁和葡萄干。
9. 准备红豆沙。
10. 煮好的米饭趁热打散，加入橄榄油拌匀。油要多加一点。
11. 加入白糖拌匀，尝试一下甜度，加到适合自己的口味就好。
12. 碗四周抹上橄榄油，把各种果干铺在碗底。
13. 放上糯米饭均匀抹上碗四周，中间留个空，不要转动。
14. 豆沙加入中间。
15. 再用糯米饭加上压实。
16. 准备一张张保鲜膜，把饭倒扣在保鲜膜上包好。
17. 吃的时候大火蒸热就可以。
18. 倒扣盆中。

## 2

### 崇明糕



厨艺达人：谭秀英（123 弄居民区）

烹饪方式：煎

用料及用量：

糯米粉 3 斤左右，新大米粉 2 斤，糖 2.5 斤，葡萄干、蜜枣、核桃肉若干。

制作工序和要点：

1. 将糯米、大米浸在水里 8—10 小时，然后滤干打成粉。（浸泡时间掌握好）
2. 锅内煮好开水。
3. 把蒸笼事先浸水，在底部涂上薄薄一层油。
4. 将两种米粉，所有辅料一起混合均匀。
5. 蒸笼下面放个盆，将混合米粉用碗舀进去，铺平一层慢慢撒下去。
6. 等水开，把蒸笼放在锅里蒸。
7. 第一层熟了再放一层，继续蒸；等熟了再放一层，以此类推，直到放满。
8. 最后盖上纱布和盖子继续蒸。
9. 等全熟后拿到桌上翻过来，拿掉蒸笼。
10. 最后用两根线把糕平均分成四块。

## 本市公布冬春季来沪返沪人员 8 条防控措施

1月13日，上海市疫情防控工作领导小组办公室发布信息，为进一步强化本市冬春季疫情防控工作，做好来沪返沪人员健康管理，现发布冬春季来沪返沪人员防控措施。

1、除返乡探亲、必要公务等以外，非必要不离沪、非必要不出境，鼓励在沪过春节，尽量减少人员流动。

2、国内疫情中高风险地区人员暂缓来沪返沪，待所在地区风险等级降至低风险后方可来沪返沪。

3、所有来自国内疫情中高风险地区及

其所在地级市（区）的来沪返沪人员，应在抵沪后尽快且 12 小时之内向所在居村委和单位（或所住宾馆）报告。根据其出发地和途经地疫情风险等级实施分类管理。

4、对所有来自或途经国内疫情高风险地区及其所在县（区、市）或当地政府宣布全域封闭管理地区的来沪返沪人员，一律实施 14 天集中隔离健康观察，实行 2 次新冠病毒核酸检测。

5、对所有来自或途经国内疫情中风险地区及其所在县（区、市）的来沪返沪人员，

一律实施 14 天严格的社区健康管理，实行 2 次新冠病毒核酸检测。

6、机场、车站、码头等交通客运场（站）加强对来沪返沪人员的体温测量和健康码查验。

7、居村委、单位、学校和宾馆加强对来沪返沪人员的体温测量和本市健康码查验。

8、以上措施自发布之日起实施至 2021 年 3 月 31 日。后续本市将根据国内外疫情形势，及时动态调整相关防控措施和实施时间。（上海发布）

## “过年：中国人的集体记忆”征文活动启动

2021 年春节即将来临。为深入贯彻落实习近平总书记关于传承中华优秀传统文化、坚定文化自信等重要论述，进一步筑牢家国情怀，营造欢乐、团圆、喜庆、祥和的节日氛围，即日起，“学习强国”上海学习平台面向全社会开展“过年：中国人的集体记忆”征文活动，留住“乡愁”，让人们共赏美景、共度丰收、共忆乡愁……



### 活动主题

本次征文以“过年：中国人的集体记忆”为主题，引导广大读者、观众通过对过年集体记忆的书写，抒发共同的乡愁，重新审视春节这一中华民族传统节日的宝贵价值和独特作

用，赋予新的时代内涵，推动中华优秀传统文化的传承、创新和发展，坚定文化自信，为“十四五”良好开局凝聚精神力量。

无论是踏上归乡之路的人们，还是坚守一线岗位的各行各业工作者和因各种原因不能回乡的人们，都可以通过过年期间的所见所闻所感，或者通过对过往春节的回顾，和父母亲人跨越时空的“线上团聚”等方式，记录民俗风情的变迁，书写和过年有关的亲情、友情、爱情、家风、家训等的温情故事，展示不同地区不同民族人们共同的文化根脉、民族情感和精神追求，激发人们为更加美好生活和实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗的精神动力。

### 征集时间

2021 年 1 月 12 日至 2021 年 3 月 31 日。

### 作品要求

1、坚持正确的创作导向，弘扬主旋律，传递正能量，富有思想性、时代性、艺术性。

2、主题鲜明，内容真实，感染性强。征文题目自拟，体裁不限，字数一般在 1200 字左右，不超过 5000 字。如有合适照片，也可附作配图。

3、作品须为作者原创、首发，投稿者应对作品拥有完整的著作权，并保证作品不侵

犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的合法权益。

### 投稿方式

1、邮箱投稿

将作品发送至指定邮箱投稿。投稿时，作品请以 word 格式进行上传，邮件名统一为“姓名+作品标题+联系方式”。（邮箱：zjx1jdf@163.com）

2、邮寄投稿

将作品纸质版放进信封，寄送至芷江西路 155 号（党群办），信封备注“过年：中国人的集体记忆”。

### 作品展示

1、上海学习平台在“强国征文”栏目展示优秀作品。

2、中宣部“学习强国”APP 端、PC 端“强国征文”频道和“推荐”频道集中展示各地学习平台推荐的优秀作品。

3、为择优在“学习强国”学习平台展示的作品作者发放文创纪念品。

4、征文结束后，“学习强国”组织对作品进行评选。

\* 本活动解释权属于“学习强国”学习平台，凡投稿即视为理解并接受本征文启事的所有内容。

(党群工作办)