

母爱是世界最伟大的力量。没有母爱的帮助,孩子的心灵将是一片荒漠。

二十四节气中,有大小暑、大小寒,有小满,但是没有“大满”。人生不眼红、不嫉妒、不攀比,无欲则刚,名利统统删去,自由自在地睡好觉、走好路、唱好歌,延长生命长度。

要记住大雨中为你撑伞的人,黑暗中默默抱紧你的人,逗你笑的人,陪你彻夜聊天的人,坐车来看望你的人,陪你哭过的人,总是以你为重的人,是这些人组成你生命中的温暖。

在宇宙中一切事物都是互相关联的,宇宙本身不过是一条原因和结果的无穷的锁链。

光阴是不会停止的。既然如此,我们也要使品学日有进益,不息不止,这才是充实而圆满的生命。

●荐书

中国新贡献激荡全世界

项久雨著、人民出版社出版的《中国新贡献》,勾勒出中国精神、中国价值、中国智慧、中国力量、中国方案、中国话语、中国道路对世界的贡献。这些中国新贡献给国际社会带来强大的正能量。十九大绘制的伟大复兴蓝图,让海外人士看好中国未来。本书对党的十九大的世界意义进行了深刻阐释,强调习近平新时代中国特色社会主义思想不仅鼓舞着全体中国人民的信心,也激荡着当今世界。

每个周末 相约特级厨师 免费学做菜

近期,晚报生活周刊报道了特级厨师苏晓明,希望将自己的本领教给读者,也为社会做点贡献(详见4月22日A03版)。为更好满足大家味蕾,5月16日,我们邀苏晓明亲自下厨,请市餐饮协会专家、美食作家和晚报读者一起“尝鲜”。

组局

分享烹饪心得和技巧

这次活动举办地点是泰山西路上的衡山人家饭店。虽然苏晓明前一天已去“踩点”,做事沉稳的他,活动当日仍提前30分钟抵达饭店。就像武侠片里演的一样,每个高手都有一件代表性的武器。对苏晓明而言,他带到现场的这把“捞刀河”菜刀,就是他的秘密武器。“自己的刀,用着自然顺手些。”苏师傅说,徒弟知道自己参加活动,还特意买了一套厨师专用的白衣服、白帽子送给自己。装备配齐,苏晓明便开始进行准备工作。把仔鸭、排骨砍好,再把小菜洗净、切好,为增加视觉感,他还利用黄瓜和小番茄,在盘子周边做了简单造型。四道菜的前期工作,只用了34分钟。“这速度好快,到底是功力深厚。”看着苏晓明动作如此麻利,饭店厨师们和围观的读者小谢佩服不已。一边做,一边还要说出烹饪步骤和调料用量。有着丰富经验的苏晓明一点也不紧张,一道道菜很快就做好,端到晚报“尝鲜团”的桌上。

品尝

火候把控相当到位

活动当天,我们邀请了三位晚报读者,以及市餐饮协会会长朱军、美食记者茅道。尝到苏晓明做得菜后,大家都纷纷点赞。读者任建苹说,她从事旅游行业多年,吃各地美食,自己也经常下厨做饭给家人吃,这次吃到特级厨师烹制的菜感到非常荣幸。尤其是豆腐做得地道,蒸熟的豆腐不仅摆盘漂亮,而且呈淡黄色,微微泛着柔润的光泽,口感富有弹性且细腻均匀。市餐饮协会朱军说,中国八大菜系因地域民族文化产生并流传,湘菜以烧、烤、焖、煎、煮、蒸、炖、醋烹、卤、酱等十多种烹调方法闻名,所采用的原料,也都是具有楚地湖南特色的物产资源。苏师傅是株洲的老湘菜大师,他做的菜具有典型的传统湘菜特色,也具备家常口味,易学易懂,适合市民在家烹饪。美食记者茅道称,最喜欢的一道菜是糖醋排骨,表皮焦脆,内里滑嫩,火候把控得相当到位;酸甜汁的调配也恰到好处,酸甜适中,极起口味;传统酸甜汁是要用浙醋和白糖来调,这里改用番茄汁,也算是创新,家庭自制的话,也更容易复制。

情感

做菜收获厨艺和快乐

一家调研中心曾对“自己做饭还是出去吃”进行调查。在接受调查的近2000名网友中,65.8%的人表示只会做西红柿炒鸡蛋等简单家常菜,只有29.6%的人会做丰盛的菜肴,3.9%的人只会泡面、煮面、煮饺子。“无论年轻人,还是中老年朋友,有厨艺一定会让生活更幸福。”苏晓明说,健康幸福的家庭永远离不开美食,拥有精湛厨艺的家,一定飘着浓浓饭香。“故人具鸡黍,邀我至田家”,似乎已成远去的美景。苏晓明通过晚报教做菜,就是要告诉大家,如何才能烧出一道道美味佳肴,可以为自己和家人做一顿甜蜜的饭菜,为朋友和客人做一桌丰盛的美食。他称,做菜看似简单,其中却大有学问,好厨艺不仅要做到色香味形俱佳,还要讲究科学配搭、营养健康和经济实惠,并且整个烹饪过程要轻松、简单。64岁的苏晓明,1992年拿到特三级厨师证书,1996年拿到特二级证书,2011年拿到中式烹调师一级/高级技师国家职业资格证书。他曾是株洲市酒店技术比赛获得第一名,被选中赴北京担任奥运会期间的厨师,还接待过非洲津巴布韦时任总统穆加贝。“我喜欢季节菜、本地菜。”苏晓明说,主要是担忧有的菜会使用过多的农药,可能不太健康。株洲是四季分明的城市,每个季节都有独特的时令食材,用合适的烹饪方式,都能做出美味来。

我军一批新式被装日前陆续配发全军官兵 盘点威武之师穿过的军装

日前,一批新式被装陆续配发全军官兵,包括“17”长袖体能训练服等多种日常穿用系列和训练防护品种。军委后勤保障部表示,这标志着我军被装日趋体系化、系列化、配套化,为练兵备战提供有力保障。

被装是军队衣着装备的总称,包括衣、帽、鞋、裤、襪等被服,以及水壶、腰带、背囊等装具。

今年夏服发放工作陆续在全军展开。此次配发全军官兵的一批新式被装,除了正常换发品种之外,还包括“17”长袖体能训练服、编织内腰带、布鞋、轻便防寒鞋、单兵睡袋等新品种。长袖体能训练服填补短袖体能训练服和迷彩服之间的保障空白。除了满足春秋季节户外体能训练需要,配合其他保暖内衣也可在冬季穿用,采用棉纤维和涤纶材料,穿着时皮肤触感舒适,具备吸湿快干性能。

作为被装的重要组成部分,军装代表着军队形象和国家“名片”。建军90多年来,我军已经进行了至少12次服装调整。

第一批军服

革命战争年代军服的差异大

1927年8月南昌起义时,起义部队穿着国民革命军服装,系红领巾。同年9月秋收起义,参加者大部分是农民自卫军、工农义勇队,穿的都是自己的便服。井冈山斗争时期红军的服装主要靠自带、自制和打土豪,战场缴获敌人的军服,没有统一样式。1929年起,我军服装面貌发生改变,红军用2万多元制作红军制式服装,上衣为中山装,下身为西裤,干部、战士服装样式相同。

抗日战争时期,红军改编为八路军和新四军,着国民革命军军服,佩戴“八路军”、“新四军”臂章。解放战争期间,各战略区军服开始逐渐向土黄色或草绿色统一。1948年12月23日,全军统一配发“解放帽”,上缀“八一”红五星金属帽徽,标志符号由臂章改为胸前佩戴“中国人民解放军”白底黑字红边的布胸章。

第二批军服

新中国成立以来军服样式焕然一新 “50”式军服

新中国成立后,经毛泽东、周恩来等领导人审定,1950年军服(简称“50”式军服)装备部队。这标志着中国人民解放军第一次在全军范围内统一了军服样式。

“50”式军服按照陆、海、空三军加以区分,是我军第一次按照级别、军种装备的服装,其中帽子为大檐帽,女军人配发裙服。

“55”式军衔服装

为了配合军衔制的实施,我军1955年10月1日开始在全军范围内配发“55”式军衔服装,结束了中国人民解放军单一制式军服历史。

军衔服装参照了当时苏联和东欧国家军服样式进行设计,主要分为礼服和常服两类,同时设有海军舰艇尉官和士兵礼服,以及军乐团、仪仗队、文工团和体工队礼服等,根据相配套的服装发放常服肩章、礼服肩章和领章。1958年和1964年先后对军服用料进行变动和改进。

“65”式军服

上世纪60年代中期,我军军衔制度遭到否定,官兵一律戴解放帽,佩戴全红五角星帽徽和全红领章。陆军军服为草绿色,空军上衣颜色与陆军相同,裤子为蓝色,海军军服样式改为与陆、空军相同,颜色为深灰色。当时,全军干部和战士、男、女军人军服衣料、样式基本相同,只能以上衣口袋区分干部和战士,以领子区分男服女服。

“85”式军服

1984年10月1日,国庆35周年阅兵部队穿着“85”式军服亮相。从1985年5月1日起全军换着“85”式军服。“85”式军服主要沿用“55”式军服样式,分为夏服、冬服、大衣、制式衬衣、军帽和标志符号。增发制式衬衣和大檐帽,圆形“八一”帽徽和军种肩章、领章取代了全红五角星帽徽和全红领章。此外,师、团职干部配发混纺毛料夏服、冬服和大衣,军职以上则为纯毛料。营职以下干部、战士有涤棉制品。

“87”系列军服

1988年10月1日,中国人民解放军再次实施军衔制,全军开始穿着“87”系列军服,分为礼服、常服、作训服三大系列,满足军人在平时、战时、礼仪等不同环境、不同场合的需要,并重新设计了陆、海、空三军的标志服饰。

第三批军服

新世纪以来的军服 现代化、系列化、配套化

中国人民解放军驻港部队于1997年7月1日进驻香港,以“威武之师,文明之师”的崭新形象现身,驻港部队试穿新一代军服是展示风采的重要方面。

“97”式军服首次将夹克式和贝雷帽引进驻港部队服装。此外,颜色形成体系,陆军是棕绿色,海军是白和藏青色,空军是蔚蓝色。

“97”式军服国际化程度相当高,不过只装备了驻香港、澳门部队和驻外武官,全军其他单位未装备。于是,“99”式军服应运而生。

新世纪以来,我军被装保障走上制式化、系列化、配套化发展路子。2000年5月1日起,全军开始配发“99”式长、短袖制式衬衣。

2004年,我军换新装是我军海陆空三军建军以来换上的最“靓”装束,同时为展示换发一双皮鞋即仿牛皮皮鞋。



▲“04”式军服中的士兵冬常服

2007年8月1日,全军开始换发“07”军服,其分为礼服、常服、作训服和服饰系列共四大类644个品种,是我军军服史上一次全面系统的改革。

首次将女军人大檐帽改为卷檐帽。陆军军服颜色调整为松枝绿;海军军服由原来的藏青色调整为深藏青色,本白色调整为白色,上白、下藏青色调整为全白色;空军军服颜色在现行蓝灰色基础上作了适当加深。

这次全军部队换发“07”式军服,是我军军服史上一次全面、系统的改革,标志着我军军服建设水平实现了历史性跨越。

此外,2015年12月31日,陆军领导机关、火箭军、战略支援部队成立。全军于年初开始陆续换发“15”式臂章和胸标。2016年7月1日,火箭军官兵启用新式礼(常)服。

2017年8月1日,全军统一换发佩戴夏常服帽,而已进入军服系统20年、全部运用达17年的贝雷帽被替代。这是与夏常服配套的新式军帽品种,设计上突出中国元素和我军特色。

(摘自厦门晚报)



▲“07”式军服女兵礼服



▲“55”式军服的船形帽



▲“65”式军服



▲“85”式军服



▲“87”式军服领花



每周末,特级厨师教你做家常菜

“特级厨师教你做菜”活动正式推出,每周日都将教大家做一个家常菜,即日起向全市征集教学菜品。如果你有想学的菜,可以编辑成短信,发送至18908431151,也可以发送邮件至1972802614@qq.com告诉我们。同时,本次活动招商热线开通,诚邀活动冠名单位,有意商家请致电招商热线:13873300377(王先生)。您可以关注晚报官方微信(ID:zzwbzzwb),通过视频观看苏晓明做菜的全过程。晚报希望通过这个栏目,您常与家人一起,进厨房做出一份精致美食,甚至邀请亲友和同事,来品尝分享自己的手艺,为生活带来亮色与快乐。

美食菜谱之糖醋排骨

原料:猪小排500克; 调料:葱、姜、盐少许;白糖100克;白醋三小勺; 营养:排骨含有丰富的骨粘蛋白、骨胶原、磷酸钙、维生素、脂肪、蛋白质等营养物质。猪肉可提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血。 禁忌:湿热痰滞内蕴者慎食;肥胖、血脂较高者不宜多食。

做法和步骤: 1将肋排切成3cm长的小块,放入大碗中,淋上用葱、姜、盐调制的料汁备用。

2锅中倒入油(比平时炒菜多三倍),大火加热,待油7成热时改成中火,倒入排骨块,边翻动边炸。炸至排骨变熟,颜色为浅棕色后,将排骨捞出。

3锅中再倒入少许油,加入白糖搅匀,加白醋,再放入番茄沙司,加入排骨翻炒,改成大火收汤,待汤汁粘稠,可以包裹在排骨上即可。

烹饪小技巧:1、买质量好的肋排,而不是普通的排骨。 2、炸排骨时排骨要收紧,颜色变成棕色再捞出。 3、汤汁的步骤非常关键,要用大火,但糖醋汁通常很容易糊锅,因此,要多晃动锅里的排骨,千万不要在收汤时,离开灶台去干别的事儿。

(记者 赵帅帅/文 沈三/图)