

寻味

# 不管瘦不瘦,我都想吃点素

□ 茅道



休年假,西行川渝一个多礼拜,日日泡在重麻辣的红油之中——后几日已是随身揣着牛黄甲硝唑出门,无他,盖因上火牙龈肿痛,非食此无以消之——几乎吃出工伤。

身返湘地,牙龈肿痛之症状倒是全消,可肠胃却不适起来,饱嗝不断,时有恶心欲呕之感,想是油太重糊住肠壁,消化不良所致,原拟清粥小菜将养两日以为恢复,可离家日久,一些不得不赴的饭局邀约仍然不期而至,又无“仰天大笑出门去,吾辈岂是蓬蒿人”的底气,只得疲累地在各大小饭局之间奔忙,推杯换盏间抽空夹两筷子相对不是那么油腻的菜肴,便有了这一份能让被重油重辣摧残得食欲不振的胃口重新鲜活起来的素菜单。

按,本文之所谓素,非恪守非此即彼、界限分明之原则的荤素之“素”,乃是相对于重油重辣重口味的清新清淡之“素”,故菜单中并不排除荤腥之物的参与,身为一个纯正的素食主义者,我须誓死捍卫肉食主义者的尊严,即便肠胃不适,也只得日常饮食稍加注意,避免过量摄入油重辣重之物,纯素之物,终究寡淡了些,且不说口味,营养摄入能否达标都难保证——毕竟,肠胃不适也是病,是病皆须养,药养总不如食养来得温和可控。

一席好的素淡菜单,首先得有一份好汤,按理说,广式的老火靛汤不错,可太过讲究火工,费时费力不说,且长时间熬煮之后,食材中的嘌呤悉数溢出,食之极易引发尿酸、痛风之风险,为保险起见,还是湖南惯常的炖汤为好。也不须多繁复的准备,菜市场买斤许新鲜肋排,央摊主斩块,回家简单冲洗下——切忌余水——冷水入沙煲,切几片姜去腥,再洒几滴料酒,大火冲开后撇去浮沫,再继续大火冲十分钟,而后改小火,煨炖一个钟左右,其间打底的菜蔬,则任君择选,个人以为以白萝卜为妙,去皮切滚刀块,起锅前十余分钟下入,点点盐调味,自有清淡隽永之鲜,饭前一碗,最能熨帖肠胃,兼能把味蕾打开。

汤有了,还得来个凉菜,鉴于我肉食主义者的偏好,且又须契合素淡之主题,就用粤式白斩鸡吧,配合咸鲜凛冽的沙姜蒜蓉酱,也是一道极易开胃的餐前开胃小菜。上好的走地三黄鸡,洗净在汤锅中浸到八成熟,再改刀装盘,以切口处能见到丝丝血红为上,当然,这个火候一般人难以把

握,建议还是去店家打包为宜,南区航空大道新张的尚食山房做此菜甚妙,策展人、著名军史专家连阳标统早几日来湘抄录档案,陪他在此用餐时曾点此菜,深得这位广东籍非著名民间美食达人的好评,鸡皮爽滑而鸡肉细嫩,切口处血丝清晰可见,却无半分腥膻之味,浸的火候端的到功,尤以调出的那碟沙姜蒜蓉酱最为出彩,蒜香浓郁、姜味醇厚,标统兄弟特意多叫了碟以为拌饭,也是够生性的。

汤和凉菜有了,接下来该有个下饭菜。按理说,湖南小炒油汁厚重、镬气满满,倒是味下饭的尤物,可咱不是要清淡饮食嘛,便暂将油重之小炒换为油轻之生余,庶几亦可下饭。油锅烧红,蒜子、辣椒爆香,下纯净水烧开,加盐及味精调好味,再改小火,才宰杀出的牛腱子肉薄切成片下入其中,烫至变色,加盐芹菜杆,撒点胡椒粉,锅里推一滚,立马起锅装盘,这是太阳村太阳第一家农家乐的老板王杀牛的不传之秘,牛肉之细嫩鲜美,株洲市无出其右,连汤带肉舀上半碗,以半碗饭拌食,人均三碗起步。

鱼也得来条。现时节禁渔期,好鱼难找,好在禁渔只禁网拖电打之弊,个人垂钓不在违禁之列,但有门路,多花点心思,亦有好鱼采买。鱼不须大,也不须名贵,斤半许的湘江翘嘴白即可,洗净腌制码味三小时许,以便入味,豆豉、干辣椒均切碎末,仔細覆于鱼身,再加一大坨熟猪油,以为入味,入蒸笼,依鱼之大小蒸8至10余分钟不等,出锅再撒点切得碎碎的本地小葱末,浓香逼人的同时,颜值亦不乏可圈可点处,谁说湘菜就不能清秀好看呢?

最后是小菜。本地芥蓝最当季,细切成长短粗细一致的丝,清水里过一遍,铁锅烧得通红,猪油刺啦一声化开,青烟腾起来,芥蓝丝倒下去,滚几滚,便出锅,刚好去掉青草气盐一点点就够,重要的是吃那个口感,够脆,够嫩,也够甜……

当然,如果你不喜欢芥蓝那股轻涩微苦的口感,也可将芥蓝替换成其他汁水充盈的根茎类菜蔬,甚至叶类菜蔬也可如是处之,只是眼下时令虽已霜降,却并未下霜,待再过一段时间,冷霜冻过,寒风吹过,菜蔬内的糖分溢出更为充分,入口之清甜脆嫩也将更重上几分,这一份清新素淡的菜单也将更为完美。

荐书

书名:写作是门手艺  
作者:刘军强  
出版社:广西师范大学出版社  
出版时间:2020.07  
定价:58.00元



内容简介:

酒吧凳子为什么那么高?人一辈子可以看多少书?玻璃和写作有什么关系?防弹背心和写作又有什么关系?这些问题看似与学术无关,但其实都会给论文写作带来不小的启示,书中将会为你一一解答。

从一而终式写作,三步提问法,马奇故事三原则,选题四象限,兰德标题法,WSPC结构……一本书涵盖36大概念干货,从分野、风格、阅读、视角、提问、文献、论证、结构、流动、故事10个角度透析论文;《罗生门》《费马大定理》等46部电影,带你电影中掌握写作要领;《不必读书目》《常识》《反常识》等80余本精心选择的阅读材料,参考书单不用愁;25幅清华美院艺术家精心绘制漫画,精准还原学生与导师的日常;还有10类短篇写作、26个辩题和问题,48次实操动手机会……

总而言之,这是一本让你不再因为写不出论文而掉头发的书。

微言

## 世界末日

世界末日那天,老王还在外面摆摊卖臭豆腐。我正在街上闲溜达等死,看到他就凑了上去,按老规矩买了五块钱的。

老王找了我零钱,不紧不慢地把豆腐下锅,我坐在椅子上,愣着神看。老王等豆腐冒着油光和热气,一个个地夹到碗里,淋上特调的酱汁递给我。

我接过来吹了吹,感受到里面溢满的汁水,顺口问老王“世界末日了你还卖个什么劲啊,钱还有用吗?”老王嘿嘿笑“没啥用,但万一有人死之前就想来口这个呢。”

我嚼着臭豆腐,问他“那你死之前想干嘛?”老王说“想见见这个人。”

(@徐大小越)

## 寻味征集令

一切有情,依食而往。

世道或许凉薄,美好的食物却总能治愈一切。不开心了,吃一顿就好;如果没好,那就再吃一顿……

这里是《株洲晚报》全新打造的“寻味”栏目,我是栏目主持人茅道,你忠实的寻味向导。我将跟你一起,搜寻这域中一切能治愈人心的美好食物。

如若你也有这样的食物,或者曾吃过这样的食物,扫描下方二维码,添加微信与我分享。我相信,这些酸甜苦辣的记忆片段,就是我们共有的聚散离合的烟火人间。



爱神婚介  
28年只做婚介  
上班时间:  
早上8:30-下午5:30

微信公众号  
男:26岁,未婚,1.73米,铁路工作,上进心强家境好,有独立的婚房有车  
男:32岁,未婚,1.72米,阳光帅气,国企,房多套,有车  
女:27岁,未婚,1.6米,事业单位工作,家里条件好,河西房,独居  
女:24岁,未婚,1.62米,小学老师,家市区有房有车,父母退休  
男:52岁,离婚,1.72米,本科,国企干部,女儿研究生在读,有房有车  
男:41岁,离婚,1.7米,中车工作,市区租房,有车,小孩对方  
女:35岁,离婚,1.6米,国企退休,市区独居,在郊区也有产业  
28242480 28228981 28202886 28208768  
QQ:1442546577  
私信号:  
13973357423  
地址:火车站出站口对面,金轮时代广场公寓B座22楼2226号

## 下列证件声明作废

·株洲宏顺驾校有限公司遗失行政公章一枚

·黄莉遗失新城控股集团有限公司长沙分公司株洲新城抛球项目诚意金收据,编号:NO.XCKG2582049,金额20000元

·株洲市芦淞区东方之星中英文艺术幼儿园遗失公章一枚

·吴晓华(身份证:430204196308250027)遗失工建工程师中级职称证书

28835396  
广告接待热线

# 水利扶贫助7.28万贫困人口用上自来水

## 全市贫困人口饮水安全达标率已达到100%

□ 记者 陈驰

新闻发布  
在株洲

昨日,由市委宣传部、市政府新闻办组织召开的株洲市“决胜高质量全面小康、巩固决战脱贫攻坚”系列发布会举行水利扶贫成就专场。水利是农业的命脉,是脱贫攻坚、乡村振兴基础支撑和保障,那么,在水利扶贫这项工作上,这些年,水利部门推行了哪些措施,收获了哪些成果?发布会上,市水利局相关负责人进行了详细解读。

## 全面摸底

### 力争中央和省级水利投资14.7亿元

自脱贫攻坚开展以来,结合“十三五”水利规划编制,市水利局在全面细致摸底调查农村安全饮水、水库、灌区、小水电站、主要支流、中小河流、小型农田水利工程、水土保持、山洪灾害等现状后,有针对性地制定水库除险加固、主要支流和中小河流治理、小水电增效扩容、山洪灾害防御、水土流失治理、灌区节水改造、小型农田水利工程等专项规划。

据统计,党的十八大以来,茶陵、炎陵共争取中央和省级水利投资14.7亿元。同时,对属于市县事权水利项目,积极争取市财政给予贫困村、贫困户适当补助,从制度层面加大资金支持。抽调退休和在职的水利专家、专业技术人员组建扶贫技术帮扶服务队,通过多批次业务培训,共计培训贫困地区水利技术骨干600余人次。

在资金和水利人才的有力保证下,各项工作得以顺利开展。

## 河湖治理

### 帮助2768名贫困移民搬迁建房

在水利扶贫工作全面开展后,共支持贫困地区实施24个主要支流项目、15个中小河流治理项目,综合治理河长201.77公里、加固堤防30公里;实施山洪沟治理项目,通过护岸护坡、清淤疏浚与清障,治理河长37.6公里,建成覆盖茶陵、炎陵、攸县等9个(市、区)的山洪灾害非工程措施。

水利安全问题解决的同时,河湖周边群众也需移民,为解决他们的生产生活困难,2016年以来,市水利局共帮助2768名生存条件较为恶劣、山洪地质灾害频发的贫困移民以搬迁建房为主避险解困。

同时,深度挖掘贫困移民村资源和产业优势,有针对性开展特色农产品种植、旅游服务管理、电商等实用技能培训,累计培训15676人次。特殊情况下,采取整村推进模式,对茶陵东首村、醴陵桃花村等26个重点移民村实施库区和移民安置区环境连片整治。

## 盯紧重点

### 全市贫困人口饮水安全得到保障

为解决困难群众饮水安全,据统计,党的十八大以来,全市累计投入各类资金1.8亿元,解决了4.89万户共16.56万建档立卡贫困人口安全饮水问题,7.28万贫困人口用上了自来水。狠抓272处农饮工程的管理维护,高质量完成建档立卡农村贫困人口饮水问题。

2019年9月以来,市水利局共整改饮水保障问题410个,整改完成率达100%,今年8月份国家普查登记考核中,我市贫困人口饮水安全达标率为100%,顺利通过验收。

在灌溉方面,2012年以来,治理贫困地区病险水库水闸47座,增加蓄水能力453万方,改善了0.65万亩农田灌溉条件。

在炎陵、茶陵实施河东、岩口、龙头等3个中型灌区续建配套与节水改造,新建抗旱引调提工程7个,新增和改善灌溉面积8.49万亩,全市农田灌溉水有效利用系数从0.504上升到0.545,促进群众增产增收。

近几年,累计投入1.18亿元建设低压管道灌溉和喷、滴灌等节水设施建设,新增高效节水灌溉面积6.2万亩,有力支撑了现代农业产业发展。



▲家里刚通上自来水,村民迫不及待体验 通讯员供图

## 公益岗位

### 安置2814名贫困人口就业

为帮助贫困群众就地就业,支撑贫困地区产业发展,市水利局实行就业岗位倾斜。结合水利行业特点,在推进河道保洁、河湖管护和小型水库运行管理工作中,开发扶贫公益性岗位促进贫困劳动力就业。

目前,乡村保洁员、河道保洁员、护水员等公益岗位已安置2814名贫困人口。新冠肺炎疫情发生后,按照“市级统筹、项目支持、部门整合、市县联动”的思路,市水利部门整合近90万元资金消纳贫困劳动力公益岗位就地就业,有力消除了疫情对贫困劳动力就业的影响,拓展了外部增收空间。

同时,支持贫困县实施4座农村小水电扶贫项目,新增水电装机9375千瓦;积极争取3200万元中央资金新建茶陵县青年电站扶贫项目,项目实施投产后,该电站将连续20年每年上缴195万元收益,用于该县建档立卡贫困户帮扶,也能增加就业机会。

## 结对帮扶

### 与476户贫困户“结对亲”

为加快驻村帮扶的速度,2016年以来,市县两级水利部门共选派131名党性强、业务精、作风硬、工作扎实的干部担任驻村工作队队长或队员,驻村帮扶贫困户10个,全市水利干部共结对帮扶贫困户476户。

市水利局作为队长单位,班子成员分别带队到醴陵汾山镇白沙村、泉水村实地调研对接水利工程和扶贫项目,组织5个局属单位一道主动“结对亲”,领导干部倾力结对帮扶28户贫困户。

汾山村已于2018年12月实现整体脱贫目标,摘掉了省级贫困村帽子;泉水村贫困发生率由2014年的18.5%下降到0.87%,有望年内脱贫。

工作期间,在联点村特色产业产业链上培养实用人才,为乡村振兴提供人才支撑。大力培育绿色发展产业链,因地制宜加快水利建设,在补齐贫困地区水利工程短板和全面强化水工程水资源水生态监管中,吸纳贫困劳动力就业。

## 数说成绩

14.7亿元

茶陵、炎陵共争取中央和省级水利投资14.7亿元;累计投入各类资金1.8亿元用于安全饮水。

201.77公里

支持贫困地区实施24个主要支流项目、15个中小河流治理项目,综合治理河长201.77公里、加固堤防30公里;治理贫困地区病险水库水闸47座,增加蓄水能力453万方,改善了0.65万亩农田灌溉条件,农田灌溉水有效利用系数从0.504上升到0.545。

15676人次

共计培训贫困地区水利技术骨干600余人次;贫困移民实用技能培训15676人次。

4.89万户

建成日供水20吨以上各类工程272处,全面解决了4.89万户共16.56万建档立卡贫困人口饮水安全问题。

1950.2万元

市、县两级水利部门共筹集各类资金1950.2万元支持结对帮扶村建设,资金主要用于修建分散供水工程、新修改造村组道路、安装太阳能路灯、建设村部和老年活动中心、改造贫困户住房等。