

## 健康临安——饮食篇

有阳光的味道,有故乡的味道,有妈妈的味道

# 尝一遍临安的四季“干”粮

穿行在临安,看到的是一个纤尘不染的生态世界,一个纯净雅致的绿色之都。衣食住行在这方小城,心安神宁是它给的馈赠。篱笆里,沃土上,一洼菜,农家的餐桌带给味蕾的不是各种添加剂,而是食材本身所散发出来的味道。

说到吃,临安的“干”粮是一个谈资。临安小镇里的“干”粮是被时间锁住的“特产”。经过阳光与时间的反应,笋干、豇豆干、马铃薯干、番薯干成了一家子人过冬的食物。“干”粮在成品前,是春的律动,亦或是夏的精灵,但几经农妇之手都成了冬的美味。

### 笋干飘香三四月

论起临安的各种“干”粮,笋干首当其冲。当下正是做笋干的好时节,传统笋干制作工艺历史悠久,几乎家家户户都有做笋干的能手。鲜美的笋干一定是历经去壳、水煮、压榨、烘干整形等工序的雕琢,不添加任何辅料。

纯手工制作,笋干风味独特。

春节期间,笋干是招待亲朋的一道美食。烹饪笋干也有很多细节,要提前1天左右将笋干用清水浸泡,吸水后的笋干口感才鲜嫩。配上猪肘,口感劲道,是不可多得的一道农家菜。

论起吃法,再拿老鸭配笋干,用文火慢炖。打开锅盖,香气迎面而来。对于外出工作的临安人来说,在外风雨兼程,回家能尝一口母亲亲手做的笋干火锅,是何其幸福的事情。

### 夏之精灵豇豆干

豇豆,是属于夏天的,口感清香,夏季大量产出。两昌地区的乡间地头里,豇豆是蔬菜中最常见的一种。到了丰收的时候,可以成捆成捆摘,吃不了,就晒成豇豆干。

手工制作豇豆干也是先煮后晒。蒸煮时要不停地搅拌,控制好火候,打捞起来后,搭在竹架子上晾晒。远处望过来,农户家里像做了一个个门帘,院子里散发出的都是清爽的蔬菜味。

豆角在阳光的作用下,慢慢变色变蔫。晒干后,小把捆扎起来,包

装成袋,棕褐色的豇豆干就做好了。到了寒冬腊月,这些都是餐桌上的宝贝。豇豆干的口感没了新鲜时的爽脆,但很有韧性和嚼头。

豇豆干红烧肉是绝配。豇豆干泡开了,切碎,就可以烧了。干豆角吸收肉汁,讨喜的不是红烧肉,而是吸饱了肉汁的豇豆干,很下饭。

### 秋之韵律土豆干

经历过两昌地区寒冬腊月的人都知道,土豆干吃在冬日,但晒制是在秋天这个季节。这之前,它经历了精心晒制,饱尝秋阳的温热后,在冬日里历久弥香。

芒种节气一到,地里的土豆已是待收的果实。挖出来后,拣个头小的土豆来煮煮。当地的农妇都有这样的经验,小个的土豆做成干,更容易入味。在晾晒前,土豆干和其他“干”粮不同的是,它需要去皮。脱了皮的土豆在竹篾匾上均匀摆开晾晒。

晒干后的土豆是空心的,放在火锅里微炖,吸了汤汁的土豆干就有了灌汤包的吃法。土豆干炖肉是两昌地区的地道火锅,大概也是抵

抗严寒的一大利器。生个火炉,一家子围在火锅前,夹一颗炖熟的土豆干,咬下去,肉汁在嘴里弥漫。

### 冬之香甜番薯干

市面上常见的番薯干口感硬,也有袋装的紫薯干,味道一般。临安的农家番薯干香甜软糯带白霜。霜降后收地里的番薯,做成干需要许多道工序,还离不开阳光、空气、时间的滋养。

蒸煮番薯前,要先搁置一周,让水汽收敛些,蒸熟了才会更甜。蒸熟的地瓜剥了皮,切成大小适中的片,拿到太阳底下晒。

通常要经过五六个有冬阳的日子,这些番薯片才能晒到半干。等番薯干晒得软硬适宜,就可以收回家了。放在干净的藤条框中,搁在屋内阴凉的地方,等它慢慢渗出糖分长出白霜。

冬天走亲访友,自家做的番薯干很受欢迎。好吃的番薯干味甜,嚼一口有阳光的味道。各种“干”粮里都裹挟着家乡的暖阳和柔风,也成了在外游子思乡的寄托。

记者 王苑阳



## 阔滩小樱桃上市了

要说春天里最让人期待的水果,非小樱桃莫属了。被誉为“春来第一果”的小樱桃,吃起来甜嫩多汁,满是春天的味道。

最近几天,随着气温不断回升,作为临安最早的本地水果——小樱桃,潜川镇红梅农场的大棚樱桃开始陆续上市了。由于去年采摘后及时修剪,应用肥水灌溉,加强病虫害防治,今年的樱桃长势较好,粒大色艳,口感爽甜。建议有兴趣的市民,不妨在“五一”假期前,带上家人一起去摘樱桃。

通讯员 杨烈火 摄

锦南街道

## 举办万名职工岗位练兵大比武

通讯员 俞亚君

本报讯 为全面提升中药从业人员的整体素质,近日,锦南街道总工会、街道妇联、团工委会同杭州华东中药饮片有限公司举办了万名职工岗位练兵大比武、“巾帼匠星”评选暨中药饮片鉴别技能大赛。

比赛分理论考试和实践操作两个部分,理论考试范围为执业药师考试中的《常用中药鉴别》相关内容,实践操作的现场认药范围为《药典》、《炮制》收集以及华东中药饮片公司的常用中药饮片。47名来自华东中药不同车间的一线员工进行了中药饮片理论考试,下午参加实践鉴别认药

竞技,实践鉴别认药比赛现场,大家通过观、尝、嗅、摸等方式,在15分钟内现场辨别40种常用中药饮片。比赛中,选手们对每一种中药饮片都认真仔细辨别,认真记录。最终,经裁判组评定,理论考试与实践操作相结合,竞赛评出一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名。

中药材、中药饮片质量关系到人民群众的身体健康和生命安全,据了解,杭州华东中药饮片每年都要举办这样的比赛,旨在进一步提高职工的业务素质,激励职工学精业务,当好药匠,扬中药国粹,推动华东中药饮片企业的发展。

## 小朋友的“阅读存折”



近日,锦城中心幼儿园在四月读书月开展了“阅读存折”活动,以推动幼儿园的千书计划。据了解,“阅读存折”是专门为幼儿准备的阅读记录册,可以记录孩子们读过哪些书,也方便老师知道孩子读了哪些书。“阅读存折”的操作由家长填写,家长每天可在“阅读存折”上记录孩子的阅读情况,包括阅读时间、书名等,以激发孩子的阅读兴趣。

记者 金凯华 通讯员 童立强 摄

# 杭州市临安区建筑设计方案公示牌

### 建设项目告示

临政储出【2017】47号地块项目位于锦城街道横潭村,建设单位已委托建筑设计单位按城市规划要求、相关规定等进行总平面图及立面方案设计,现对该项目予以公示。

公示时间自2018年4月19日至2018年4月28日,如有意见请于4月28日之前来电或书面意见给规划临安分局及相关职能部门,对本项目有申请听证意向的单位或个人可向我局申请登记。

建设单位电话:18667162573  
规划临安分局电话:63967767  
规划临安分局地址:横潭路111号  
邮编:311300  
(注:如果对告示内容有疑义可向规划临安分局咨询)

杭州市规划局临安分局  
二〇一八年四月十九日



鸟瞰图



立面图



总平面图

工程概况:  
用地面积:21380平方米 总建筑面积:50719.91平方米(其中地上计容建筑面积36559.8平方米,地下建筑面积14160.11平方米) 建筑密度:25% 绿地率:30% 容积率:1.71 建筑高度:36米以内

建设单位:杭州碧盛置业有限公司  
设计单位:广东博意建筑设计院有限公司

杭州市临安区规划建设局监制

# 杭州市临安区人民法院公开招聘合同制速录员公告

根据工作需要,本院面向社会公开招聘速录员(编外用工),现将有关招聘事项公告如下:

### 一、招聘计划

本次招聘速录员4名。其中男性2名,女性2名。

### 二、招聘对象和条件

- 1.政治素质好,有正义感,遵纪守法,身体健康,体魄端正,保守工作秘密。
- 2.自愿从事法院审判辅助工作,服从审判工作需要分配,具有吃苦精神、团队协作精神和良好沟通能力,工作认真负责。
- 3.户籍所在地或经常居住地在临安。
- 4.大专(含)以上学历,年龄30周岁以下(1988年4月20日以后出生)。
- 5.下列人员不得报考:  
(1)本人受过党纪政纪处分和刑事处罚;  
(2)配偶及直系亲属或对本人有重大影响的旁系血亲因故意犯罪被判刑的;

(3)本人曾被用工单位开除、除名、辞退的;

(4)存在不得录用为政法机关速录员的其他情形。

### 三、报名和资格审查

- 1.报名时间:2018年4月20日-4月28日(节假日除外),每天8:30-11:30,13:30-17:00。
- 2.报名地点:杭州市临安区人民法院政治处(钱王街958号法院办公大楼901室)电话:61072778,联系人:阮晓宁、邵媛媛
- 3.报名事项:  
(1)报名时,应聘人员填写《报名登记表》;  
(2)应聘人员需提交本人有效身份证、学历证书、户口簿原件及复印件各1份、近期1寸彩色免冠照片1张。非本市户籍人员需提交经常居住地在临安的证明。
- 4.资格审查:对报考人员在报名、资格审查

中,提供虚假材料的、证件(证明)不全或所提供的证件(证明)与报考资格条件不相符者,不得参加考试。

### 四、考试

- 考试由笔试、技能考试和面试三部分组成。
- 1.笔试。笔试采用闭卷考试,满分为100分,不指定复习用书,主要内容为:语文、法律基础知识、写作能力等。
  - 2.技能考试。技能考试为计算机文字录入考试,速录方式不限(需要专业速录工具的请自备),速录考试的形式为看打和听打,时间均为15分钟,根据记录速度和准确率评分,满分为100分。
  - 3.面试。以笔试成绩20%、技能考试40%的总成绩,从高分到低分按招聘计划1:2的比例确定面试入围人员,不足1:2比例的,按实际参考人员确定面试对象。
- 计算机文字录入能力测试、面试的相关安

排和要求另行通知。

### 五、体检与考察

对笔试、技能考试和面试分别按20%、40%、40%的比例计算总成绩,按照招聘计划1:1的比例确定体检对象。如有体检不合格的,按高分到低分依次递补。体检标准参照招录公务员的标准执行。体检合格人员确定为考察对象,由法院政治处负责政审。

### 六、公示与聘用

公示:拟聘用人员可在临安法院外网(www.zjlafy.gov.cn)首页予以公示。经公示无异议的,在公示结束后,办理相关手续。拟录用人员必须在规定时间内报到,逾期不能报到的,取消聘用资格。

### 七、待遇

工资、福利待遇按照杭州市临安区编外用工人员待遇的相关规定及本院的实际情况确定。