

# 腊八节临近 又该腌制腊八蒜了

□文/图 本报记者 方小北

元旦过后的下一个“节”就是腊八节,石家庄市民素有腌制腊八蒜的习俗。临近腊八节,记者走访市区市场发现,大蒜再度占据了一些货架的抢眼位置,为了腌制好看好吃的腊八蒜,不少市民已经开启了准备工作。

## 过年的期待从腊八蒜开始

在石家庄市槐安路一家大型超市的果蔬区,不少阿姨围着货架对比着货品。记者看到既有标价5.99元/斤的散装大蒜,还有标价7.9元/斤、用网兜包装好的蒜,同时还有标价12.99元/斤的精品蒜。正在买菜的李阿姨告诉记者,今年腊月的大蒜,比去年腊月的要贵,但比起夏天蔬菜价格疯涨的那段时间,还算可以接受,不过再贵也得买点啊,腊八蒜过年的时候可是餐桌上少不了的佐餐佳品。没准儿周末,超市还有促销活动,所以自己今天先看看,暂时还不买。

在桥西区开着一家社区果蔬超市的范女士告诉记者,现在的蒜比去年春节之前批发价就贵了一些,不过很多家庭生活中缺不了大蒜,所以一直销量还算稳定。

不少店面中腌制好的成品腊八蒜也已经上市,每斤的价格也就是十几块钱。记者1日在翟营大街附近的一家超市遇到一对年轻的夫妇在买腊八蒜,他们说晚上打算包饺子,吃饺子可离不了蒜,不过大蒜太辣了,还是买点泡好的腊八蒜比较爽口。

调料区,陈女士认真向工作人员咨询腌制腊八蒜到底是用陈醋还是米醋。她说,以往自己从来没腌制过,都是家里老太太腌好自己吃现成的,今年打算学着腌一点儿。正好今天自己倒班儿,所以先来转转看看买好材料。

## 腊八蒜好吃也要控制量

相比其他的传统年节美食,腌制腊八蒜其实很简单。将大蒜剥皮放在干净的容器里,倒入醋没过蒜瓣,然后拧好瓶盖密封好,放到室外或冰箱中冷藏两个星期左右,就能腌好碧绿脆爽的腊八蒜了。

腌制腊八蒜的醋其实米醋和陈醋都可以,不过用米醋腌制的腊八蒜,通常来讲,更易于形成颜色翠绿、口感酸辣适度的品质,也可以添加少许白糖,改善口感。如果一次腌制的比较多,还可以加入少许高



■市场大蒜供应充足。

■市场上有腌制好的蒜供市民选择。

度白酒,可适当延长保藏时间。

腌制腊八蒜的容器须保证无油、无水,最好为玻璃或陶瓷材质的,不宜选用塑料瓶。很多家庭都选用食用罐头后的瓶子作为腌制腊八蒜的容器,可以提前洗干净,然后用沸水煮烫过后,再晾干。另外大蒜剥好之后不要立刻进行腌制,最好是洗净后晾干再用。

要想让腊八蒜快速变绿,切去蒜的底部,醋更快地进入蒜内部,加速大蒜变绿。另外也可以制造温差,同样可以加快绿的速度。腌制的腊八蒜一旦变绿,就需要在0-4℃低温条件下贮藏。温度过高会使蒜的叶绿素降解速度加快,还会变软,失去爽脆的口感;温度低于0℃同样会影响腊八蒜的品质。

尽管研究表明,大蒜有多种药用和保健成分,常食大蒜好处多多,不过无论是大蒜还是腊八蒜都只是一种佐餐的小菜,因此一定要适量食用。相比于新鲜大蒜,腊八蒜中的辛辣味要低一些,对胃肠道的刺激较弱,但也要控制食用量,消化道疾病患者不宜食用腊八蒜。大蒜本身就会刺激胃酸分泌,因而胃溃疡、胃酸过多者不宜吃腊八蒜。

## 戏迷演唱会 社区共欢乐

本报讯(记者 方小北)为丰富居民精神文化生活,增进社区居民邻里感情,近日,石市柳林铺社区党总支携手柳和丝弦剧团组织开展了戏迷演唱会,为社区居民们送上了一份文化新年贺礼。

活动中,演员们早早便来到活动现场,为此次表演做好充足准备,当晚的剧目既有情节跌宕起伏、充满智谋较量的《金铃计》,曲调悠扬、情意绵绵的《十里亭》;还有气势恢宏、唱腔豪迈的《探皇陵》,也有韵味醇厚、情感细腻的《婆媳娘稳坐官院》,除此之外,还有《呼门在朝》《纪阳关》《老公爹》《宋王

观景》等共计21个节目依次上演,演员们个个精神抖擞,全身心投入,为现场观众送上了人人皆喜的戏曲大餐。

丝弦是河北特有的古老剧种之一,也是全国稀有的地方戏曲声腔剧种,在石家庄有众多具有一定水平的资深戏迷。此次活动也让居民们近距离地感受了传统文化的独特魅力。主办方表示,今后社区将充分利用各种资源,搭建更多的平台,让居民们不出远门近距离就能感受到传统艺术的魅力,提高社区居民的生活幸福感和满意度。

## 为特殊孩子搭建展示平台

本报讯(记者 黄莹)月亮船孤独症儿童专场汇报演出1月1日在石家庄新华区文体中心上演,汇报演出不仅为特殊孩子搭建了一个展示的平台,而且让孩子们感受到了舞台的魅力与温暖。

当天,来自月亮船康复医疗中心的数十位师生携手登台。椅子舞《最好的安排》率先登场,十位小朋友认真舞动着小手,每一个节拍都仿佛在诉说着他们成长中经历的挑战与坚持;独唱《花儿与春天》纯净空灵,伴舞的四位小朋友手持鲜花轻盈舞

动;歌伴舞《小毛驴》充满童趣,六位小朋友将小毛驴的活泼可爱演绎得惟妙惟肖;武术表演《中国功夫》中,小朋友们精神抖擞地展示着一招一式;情景剧《奥特曼打怪兽》充满创意与欢乐,四位男老师化身奥特曼与怪兽,展开了一场激烈而有趣的战斗……最后,全体师生共同登台带来一曲大合唱《把未来点亮》,为整场演出画上了圆满句号。对于孩子们来说,登上舞台是一次巨大的挑战,也是勇敢的突破。

## 党建联欢会别开生面 营造温馨社区氛围

本报讯(首席记者 杜慧)新春将至,石家庄市新华区石岗街道红星街社区联合辖区红色联盟单位、红色社区社会组织在红星学校报告厅,举办了一场别开生面的党建联欢会。此次活动不仅展现了社区居民的风采,更彰显了党群团结一心、共同奋进的精神风貌。

年会伊始,乐高幼儿园的老师们带来了欢快的开场舞,用灵动的舞姿和欢快的旋律,瞬间点燃了现场气氛,也拉开了此次活动的序幕。紧接着,柏林庄学校的同学们带来了相声《八扇屏》。他们凭借幽默风趣的表演和扎实的相声功底,赢得了现场观众的阵阵掌声。其间,红星学校的师生们带来了声情并茂的诗歌朗诵,他们通过激昂的朗诵,表达了对祖国的无限热爱和美好祝愿。

此外,社区红色社区社会组织表演了小合唱《弹起我心爱的土琵琶》和竹板说唱《红星社保赞》等节目。这些节目不仅展现了社区居民的多才多艺,也反映了社区在社保、文化等方面的成果和风貌。

活动中,红星街社区还为在社区建设中表现突出的实践之星、治理之星、志愿之星、贡献之星颁发了激励证书。社区还为老党员们送上了精心制作的全家福照片。这些照片不仅记录了老党员们与家人的温馨瞬间,也表达了社区对老党员的关怀和尊重。老党员们纷纷表示,将继续发挥余热,为社区的发展贡献自己的力量。

“希望通过此次活动增强党委与居民及辖区单位之间的互动,增进情谊,共同营造温馨、祥和、平安、幸福的社区氛围。”红星街社区党委书记张会燕表示。

## 关爱环卫工人 送上美好祝愿



■向环卫工人送上节日问候。

本报讯(首席记者 杜慧)为感谢广大一线环卫工人的辛勤劳动和为城市的整洁美丽做出的贡献,让大家真切地感受到温暖与关怀,日前,石家庄市新华区天苑街道总工会开展“关爱环卫工人,传递工会温暖”慰问活动。

天苑街道总工会充分发挥党联系职工的桥梁纽带作用,及时把党的关怀、工会的温暖送到环卫工人的心坎上。当天,在活动现场向环卫工人发放牛奶、方便面和火腿肠,并向他们送上了节日问候和美好祝愿,希望环卫工人做好自我防护,注意身体健康,在环卫战线中勇挑重担,为净化城市再创佳绩。

环卫工人们纷纷表示,要把关怀化为工作动力,以更饱满的热情做好本职工作,让新华区环境更加洁净有序。

此次活动,以真情和实际行动温暖了环卫工人的心,增强了大家的幸福感、获得感。下一步,天苑街道总工会将继续发挥职能作用,通过实实在在的行动,为环卫工人提供多层次、全方位服务,以暖心服务传递工会温度。

## 服务信息

◆微信办理 wb99ok  
yzwb\_36524  
◆广告咨询 8862 9347

井陘县财政集中支付中心开  
户许可证丢失,核准号:  
Z1210001426301,特此声明。  
赵静,身份证号:130132198208030041,购买石家庄裕  
新房地产开发有限公司项目融信园,房款收据号为No.  
0001491,金额为¥828614元。地下室房号116,收据  
号为No.0001492,金额为41040元。本人不小心遗  
失,现郑重声明该收据作废,不具备任何法律效力。

旧房装修 老房翻新 红马甲疏通高压清洗  
铺砖 刷墙 水电 门窗 专业上下水电,暖气  
惠民热线 83536856 安装维修 15832176896