小区走廊变“暖心食堂”

每日150余份免费餐暖人心



有序排队领取爱心晚餐



每天下午4点刚过,晋江市桥南社区锦洲瑞苑的一处走廊里便热闹起来。一边是几名阿姨围着洗菜盆忙得脚不沾地,另一边是老人、环卫工、工地工人三三两两聚拢过来,有的揣着手等候,有的已经领了号码牌坐在旁边石阶上闲聊。这是玉善堂公益爱心餐的日常景象。自7月15日启动至今,这顿免费爱心餐已连续发放超过百日,每天为低保户、孤寡老人、环卫工、户外劳动者等群体送出150余份热腾腾的晚饭。

■融媒体记者 陈玲红 庄丽祥 文/图

傍晚5点开餐 150余份热饭有序送出

每天下午4点多,锦洲瑞苑场地周边陆续聚拢起老人、环卫工人和附近工地工人。与常见的提前扎堆排队不同,工作人员开始有序发放号码牌。“拿了号码牌,他们就可以在附近能坐的地方休息一会儿,要不然他们会很早就来排队,一直站着也挺累的。”爱心餐主要成员张志胜说。

这边发着号码牌,那边大锅里的汤已烧开。丸子、香菇、白菜、腐竹、瘦肉、韭菜、葱头油……10多种配菜依次下锅。5点左右,卤面出锅,队伍也排好了。领餐者有的自带保温桶,没带的用现场打包盒盛着。一碗碗热气腾腾的卤面在手中传递,氤氲着领餐人的笑脸。

仅20分钟左右,两大锅160份卤面分发一空。记者注意到,领餐人群以老年人、工地工人和环卫工为主,极少数是中年人。“号码牌发了150份,如果锅里还有卤面就继续发,就怕领了号码牌的没领到餐会有意见。”张志胜表示,爱心餐最多时曾发到200份。

阿姨自发帮工 爱心团队从几人到一群人

“从今年7月15日开始做,到现在已超百日。”张志胜介绍,爱心餐发起人是他的朋友唐先生。“我们周边很多人过年过节时会自发给身边的老人发物资,有一次聊天感慨,需要帮忙的人不少,就想做点力所能及的小事,为低保户、残障人士、无收入的孤寡老人、外卖员、环卫工、户外劳动者等群体提供一餐。”唐先生发起后,张志胜等四五个朋友一拍即合。

爱心餐第一天,他们买了一口小锅,几个人自己买菜做了十来份。很快好事传开,第二天就有小区阿姨主动过来帮忙。“平时也做义工,在家门口能做就做点,大家都是做好事。”住在锦洲瑞苑的吴阿姨表示,她第一天不知道,从第二天起就每天都来帮忙。

不过,爱心餐最初也遇到一个情况:不少生活并不困难的中老年人甚至年轻人也来拿餐。张志胜说,来了也会给,但会在现场向大家说明,这些爱心餐是专门为生活困难及户外劳动者准备的。慢慢地,不符合条件的人就越来越少了。

除了出力,还有人默默捐物资。“有时候下午过来,已经有一包菜放在这了,也不知道谁放的。矿泉水也是热心人载过来就放这。好心人还是很多的。”张志胜感慨地说,目前爱心餐由他们几个好朋友自己做,一般是卤面、米粉汤和咸粥,阿姨们帮工,没有人工成本。每日食材和场地费合计约500元,支出除爱心人士捐赠外,多数来自5位核心成员及身边朋友的捐款。

“坚持100多天了,我们希望能坚持1000天、1万天……”张志胜说。从10来份到150份,从几个人到一群人,这处半户外走廊正用一餐饭的温度,把善意“煮”进每一天。


吃上一碗热乎乎的卤面



一大锅热气腾腾的卤面


餐前备菜

宋代古方+泉州名菜

这道蟹做法不寒不胀

早报讯(融媒体记者陈玲红 通讯员陈玮铭 文/图)秋风起,蟹脚痒。秋天是吃蟹的好时节,可不少人担心螃蟹性寒,吃完容易腹胀、拉肚子。日前,在泉州举行的福建省第三届中医药膳制作技能大赛上,涌现出许多美味又养生的菜品。今日,小记跟大家分享一道获奖作品——泉州市中医院的“山家蟹酿橙花盏”,这道菜既解决了蟹寒问题,又为蟹肉增添清香。

这道菜品源自宋代《山家清供》的“蟹酿橙”,又融合了泉州传统名菜“桂花蟹”的做法。主料是海蟹,搭配紫苏、砂仁、陈皮、杭白菊、佛手等药食同源药材。中医认为,螃蟹味咸性寒,过量食用会伤脾胃阳气,导致脘腹胀满、食滞、便溏。这道药膳遵循“寒者温之、滞者行之”的原则:紫苏解鱼蟹毒,砂仁化湿行气温脾,陈皮理气健脾,三味温药煎汁炒蟹,直接化解蟹的寒凉腥膻;杭白菊、佛手疏肝和胃,借蒸汽渗入蟹馅,缓解厚味带来的郁热;鲜橙下气开胃,果香融入蟹馅。整体寒温相制,补而不滞。

这道菜总体具有益阴补髓、理气和胃、化湿醒脾的功效,特别适合脾胃气滞、食后腹胀、消化不良的人群,吃完蟹不胀肚,还能行气化湿。但脾胃虚寒严重、经常腹泻的人仍需少吃;胃酸过多、胃溃疡的人应少食橙子;痛风急性期忌食,缓解期只能少量食用。

具体做法如下:

备料:海蟹500克,橙子几个当“碗”,笋、荸荠各50克,鸡蛋2个,姜、葱、料酒、盐适量;紫苏6克、砂仁3克、陈皮6克、杭白菊10克、佛手10克。

制作:第一步,紫苏、砂仁、陈皮加水煎15分钟,滤汁备用。第二步,活蟹加姜、葱、料酒蒸15分钟后取出,冰水降温后拆出蟹肉蟹黄。第三步,笋、荸荠切丁,与鸡蛋、葱白、蟹肉蟹黄拌匀。第四步,热油爆姜末,下蟹馅轻炒,倒入药汁,加少许橙肉、橙汁、料酒、盐,炒到微干成团。第五步,橙子挖空填入蟹馅(没有橙子用耐热碗),蒸锅底水放杭白菊、佛手,隔水蒸10分钟即成。

这样蒸出来的蟹酿橙,蟹馅鲜醇,带有橙香和淡淡药香,毫无苦味。秋天想吃蟹又怕脾胃胀满,不妨试试这道药膳。


山家蟹酿橙花盏