

好吃的太多,小伙伴们撑圆了肚

社区文化节走进四方坪街道 现场奖品多,惊喜更多



8月17日,长沙市开福区四方坪麦德龙广场,第四届长沙社区文化节现场的市民对于有奖竞答的活动十分积极,纷纷举手参与。
实习记者 唐俊 摄



1 80后小伙给老婆炒菜成“厨神”

社区文化节厨神大赛现场,80后小伙唐磊用一手“颠勺”的绝活吸引了观众的目光。他一手拿锅,一手拿炒勺,颠两下,翻一翻,看得观众们眼花缭乱。

“这伢子炒菜有架势。”辣椒炒肉还没出锅,评委们已经跃跃欲试。不一会儿,唐磊端出了一份香喷喷的辣椒炒肉。“10米开外就能闻到香味。”一位候场等在评委席旁,筷子都准备好了,就等着尝尝唐磊的手艺。

“火候刚刚好,肉和辣

椒都很嫩,有嚼劲,味道拿捏得很好。”评委们一致认为,唐磊炒出了社区文化节史上最美味的辣椒炒肉,是当之无愧的社区“厨神”。

“辣椒炒肉是我老婆的最爱,也是我的拿手菜,我经常做给她吃。”唐磊自信满满地说。陪他一起来参赛的老婆小陈也很自豪,“朋友聚会都是他掌勺,一大桌子菜也能轻松搞定,荤素搭配,色香味俱全。”小陈说,唐磊自创的菠萝炒虾仁、辣椒粉蒸肉更好吃。

2 好吃的太多,小伙伴们感觉不会再饿了

评委们刚吃完唐磊炒的辣椒炒肉,等在一旁的观众们一拥而上瞬间抢光。更多妹子、堂客们炒出的菜也喂饱了观众的胃。

家住四方锦城的孟宇东今年8岁,喊了一大群小伙伴来社区文化节现场玩,没想到还大饱了口福。

舞台上还在炒菜,东东就坐不住了。他先跑到知蜂堂蜂蜜的展位上,品尝免费的蜂蜜水。“真甜啊!”他一口气喝光了一大杯蜂蜜水,拿手背在嘴边一抹,笑嘻嘻地跑开了。没两分钟,就看见他

带着七八个小伙伴围过来。

“我们都要喝蜂蜜水。”“我先来的,我先喝!”“我不可不可以喝一杯槐花蜜?”小伙伴们七嘴八舌地争起来。

“别急别急,都有。”工作人员给小家伙们每个人都调了一杯蜂蜜,东东也愿以偿地喝了第二杯。

接下来,东东吃了三大碗辣椒炒肉,又试吃了四五片蘸橄榄油的面包,“我感觉不会再饿了。”东东摸着自已的小肚子打了个饱嗝,又被小伙伴们拉去寻找下一个“目标”。

3 8岁妹坨唱民歌,萌翻全场

社区文化节现场的小伙伴们不光能吃,更有才华。

“太阳和月亮,是一个妈妈的女儿……”社区好声音的舞台上,8岁的小蓓翘着兰花指,摆出个婀娜的造型,配上清亮的童音,赢得了观众们的阵阵掌声。

为了参加比赛,小蓓专门穿了带水袖的专业舞裙,在场上飘飘摆摆。“她特别喜欢唱歌,已经是小艺术团里的演员了。”小蓓妈妈说,三年前小蓓通过了“小杜鹃艺术团”的面试,学习了3年,又顺利通过考试成了艺术团的小演员。听说有社区好声音的比赛,妈妈赶紧叫上小蓓,上舞台锻炼锻炼。

“人更多的舞台我都上过,一点

也不紧张。”小蓓学的是民族唱法能登台演出的曲目就有二十多首。

社区文化节主舞台上,还有两个小才子,周祥和易斯陶,一个13岁,另一个只有11岁。他们表演了一曲悠扬的笛子,合奏《跑早船》,赢得掌声不断。

“这是专业水准啊。”胡爹爹平时也喜欢玩乐器,他认为,乐团的演员都未必有这两个伢子吹得好。这两个“专业水准”的伢子,都来自四季美景计生协会的幸福家庭。

易斯陶7岁开始学笛子,“他有次看完文艺比赛,就跟我说想学吹笛子。”易斯陶的妈妈,家里从来都不干涉他,没想到他一坚持就是4年。

4 老顽童教你玩转陀螺大赛

“站立时要和陀螺保持合适的距离,用右手抽打陀螺的朋友要左脚前跨半步,用鞭尾的10厘米处抽打陀螺的中间最能用上力”,邵阳市宝庆陀螺协会会长肖志忠是个不折不扣的老顽童,活动现场他拉开架势,向记者传授起“独门秘诀”。

社区文化节陀螺大赛,比的是在30秒之内,谁能让陀螺“跑”得更远。

小区居民李爱萍原本是来看热闹的,看着现场被抽得光芒四射的陀螺,接过鞭子冲着眼前的陀螺狠

狠地抽了下去,一下,两下,三下……竟然全都没打中,现场的观众都替她着急。

“莫紧张喽,看准再抽。”在大家的鼓励下,李爱萍好不容易完成了比赛,陀螺仅前进了1.8米。

冠军唐德芳的陀螺跑了14.5米,比第二名多出6米多,这个陀螺大赛冠军他当之无愧。“我小时候抽过小陀螺。”唐德芳说,10斤重的陀螺他也是第一次抽,“不过刚才我偷学了他们讲的技巧,玩起来事半功倍。”



社区文化节现场江小白白酒可以免费喝,这两名市民喝完后赞不绝口。
实习记者 唐俊 摄



健康达人传秘诀

健康达人:金杰
健康秘诀:
少吃保健品,饭后多运动

今年74岁的金杰阿姨,家住科大佳园小区。她退休前是名护士,很注意养生。退休后每天都和老伴一起锻炼,老两口精神矍铄,气色也好。

“我很少吃保健品,也尽量少吃药。”聊起自己的健康秘诀,金杰阿姨说,作为护士,她接触过很多喜欢吃保健品的病人。她的一位好友,就是因为吃多了中药,而患上了肾衰竭。“外面卖的不少保健品和中药,都写的副作用不详,这个不详特别可怕,等你发现有副作用的时候就晚了。”

金杰阿姨说,在经济允许的情况下,可以选一种可靠的保健品,“别相信保健品能治病,但是保养身体,提高免疫力还是可以的。”

她从2006年开始吃知蜂堂的蜂胶,长期服用后,现在已经很少得感

冒了。金杰阿姨介绍了一种选择靠谱保健品的方法:要看准上面卫生部门和食品药品监督管理局的许可证号,并在网上查询真伪。

金杰阿姨还提醒大家,不要同时服用多种保健品和药。“不同的保健品和药,成分有可能相克,长期吃会危害健康。”

除了服用保健品,金杰阿姨还注重体育锻炼。每天晚上她都会和老伴一起出门锻炼。有时散步,有时还会去跳广场舞,“我们每天晚饭后半小时出门,经常锻炼,精神状态也特别好。”

社区文化节健康达人活动本周正式启动啦!如果你有什么好的健康小窍门,或者养生秘诀,欢迎来和我们分享,知蜂堂为您准备了神秘大礼哦。

“麦尔施壮™”源自美国

中美合作研制
专注男性健康

如果你的男性功能出现了下降,请拿起电话报名或编辑 SD+ 您的收件地址和姓名到 13916163662 即可免费领取价值 92 元体验装一瓶。亲身感受下麦尔施壮™带来的全新冲击,重享男人自信!



全国免费热线:400-646-2220

吉食健广审(文)第201112001号