

空巢老人

特别报道

之二十六

关注空巢老人

大家共同努力

“出门一把锁，进门一盏灯”已成为空巢老人生活的真实写照。空巢老人问题已不仅是个人问题，而是全社会的痛。当越来越多的儿女为了生活四处奔波，顾不上到父母面前嘘寒问暖，当越来越多的父母独守空巢，静静守候远方的儿女如候鸟般归来，有谁知道空巢老人的所思所想？有谁牵挂空巢老人的生活冷暖？

本报陆续推出的关注空巢老人系列报道引起了很大社会反响，如您身边有这样的老人，或者您就是这样的孤寂老人，或者您愿意为空巢老人做点实事，请您拨打电话67655531、67655053，或发邮件至sh123456s@163.com，或来信寄：郑州市陇海西路80号郑州晚报区域新闻中心，告诉我们，让我们大家共同努力，为空巢老人做点什么。

主办单位：郑州市卫生局 协办单位：郑州市第九人民医院 全程媒体支持：郑州晚报

拿出看家本事大家比一比

首届老年人烹饪大赛在百家宴酒楼举办

金沙豆腐、红烧带鱼、什锦蛋羹、天津豆腐、槐花炒豆芽……7月4日，我市首届老年人烹饪大赛在百家宴酒楼举办，来自福华南街等社区的18名选手现场“打擂”，他们用简单材料制作出的家常菜色、香、味俱全，经过激烈角逐，郑飞社区的选手田彩玲以独家秘制的“红烧肉”夺得金牌擂主。

晚报记者 王军方 刘路/文 张翼飞/图



“菜做好了，请评委打分”

老人拿出看家本事比厨艺

4日一大早，政通路和淮南街交叉口附近的百家宴酒楼就热闹非凡，晚晴山庄老年公寓以及福华南街社区、郑飞社区、亚星社区等社区的30多名老年人及他们的亲友团一大早就来到这里，准备参加我市首届老年人烹饪大赛。经过挑选，最后选出18位老人代表参赛。

当日9时30分，烹饪大赛开始。老人们按号编组，每4人一组，进入酒店后厨展开比拼。切菜、配料、翻炒、颠锅，每道程序一丝不苟，赛场气氛紧张而热烈，丝毫不亚于厨界高手较量。不一会儿，一份份色、香、味俱佳的参赛作品都摆在了评委面前。

来自郑州市第九人民医院、百家宴酒楼等单位的5位评委，分别从菜肴的色、香、味等方面作出评判并打分。“说实在的，每个选手的菜肴都很棒，挺不好分上下的。”一位评委感

叹地说。

评委和参赛众选手对1号选手的红烧肉评价都比较高，郑飞社区55岁的田彩玲独家秘制的红烧肉肉块个头饱满，色泽金黄，肥而不腻，还不添加食盐，适合老年人食用，所以获得了一等奖。田彩玲获得了价值526元的健康无烟锅。

金沙豆腐等4道菜获得了三等奖，选手分别获得了一套价值388元的磁疗衣；手擀面、什锦蛋羹、天津豆腐获得了二等奖，3位选手分别获得了价值488元的健康杯。百家宴酒楼还为每位参与活动的老人赠送免费餐券。

“水平很高，有些菜很有创意”

“这次厨艺大赛上，有的凉菜非常有创意，比如茄子卷肉馅，刀功也非常到位，老人们以业余的水平，做出了味道鲜美的菜肴，比赛整体来说相当不错。”百家宴酒楼厨师长史健说。

在比赛现场，不少人围着田彩玲讨要她的红烧肉“秘方”，就连郑州九院的评委也感兴趣地要了一份。

家住福华街的李老先生，退休10多年，没别的爱好，就喜欢做菜。“我最喜欢看的电视就是烹饪节目了，此次没能参赛很遗憾。其实，社区里的老人像我这样喜爱烹饪的人很多，不少人还有拿手的私房菜。下次大赛我一定要提前报名，争取也得个奖。”李老先生说。

老年人的菜肴做法很有讲究

老年烹饪大赛上，许多选手将很普通的家常菜做得色、香、味俱全，让人垂涎欲滴，引来众人赞誉。但是，这些菜对老人的健康并不完全有益。

4日，郑州市第九人民医院的“健康大讲堂”移师百家宴酒楼，该院老年科主任岳梅枝说：“有的老人做菜时，喜欢多放油，以为放油多了炒出的菜才会香，其实这种做法是错误

的，长期这样，吃油过多，体内消耗不完，剩下的部分就会在人体内慢慢储存起来，会得脂肪肝等疾病。”

“欲长寿，一两肉；欲延年，一个蛋。”岳梅枝建议：老人的食物要多样化，粗细粮搭配起来，常吃蔬菜、水果和薯类、奶类、豆类或豆制品，适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉，减少烹调油用量，尽量吃清淡少盐的炒菜，每次饮食不要过量，经常运动保持健康体重，三餐分配要合理，每天足量饮水。

田彩玲红烧肉做法

选五花肉1斤，洗净切块，放入容器中，倒入料酒2勺、白糖1勺、淘大黄豆瓣酱3勺，腌制20分钟。将肉块放入锅中大火煮5-6分钟，不要盖盖。然后改小火，锅盖处放一牙签透气，烧40-50分钟，肉熟后改大火收汁出锅，加少许味精。

GOME 国美电器

有国美·生活美

7月3日-7月12日

不得不去 8周年

河南国美电器

巨惠

德化店



二七广场德化街45号 电话:66970139

东区 经三路店



经三路与农业路交叉口华洲万家二楼 电话:69351509

东区 曼哈顿店



金水路与未来路交叉口曼哈顿商业广场E区2楼 电话:86079095

西区 泰隆店



嵩山路与建设路交叉口 电话:67723025

北区 南阳路店



东风路与南阳路交叉口向南300米路西 电话:63678131

5000台清爽电风扇 司庆全部送出
2000台营养榨汁机 司庆全部送出
1000台豪华微波炉 司庆全部送出
150台22英寸液晶 司庆全部送出
100台32英寸液晶 司庆全部送出

单件满800元



单件满1800元



单件满3800元



套购满8800元



套购满18000元



活动时间：7月3日-7月12日 活动地点：郑州各店 3C、特价机、团购、批发、指定型号不参加本版推广活动 赠品数量有限送完为止

三星彩电鼎力支持国美8周年司庆火爆热卖

三星彩电 UA46B7000WFXZ
LED 背光画质2.99cm 纤薄如手指
1920 x 1080 *100Hz
智能动感技术 环绕系统
加送三星32英寸液晶 **21999元**

想象 睿智·全能

三星彩电 LA40B610A5RXXZ 1920 x 1080 全高清分辨率 100Hz 智能动感技术 **7999元**
三星彩电 LA40B530P7RXXZ 1920 x 1080 全高清分辨率 100Hz 智能动感技术 **6499元**
三星彩电 LA32B350F1XXZ 1366 x 768 100Hz 支持SRS TruSurroundXT 环绕 **3499元**



五店领衔 10天10店巅峰巨惠

3天总销量 突破5000万 **热卖中!**

全国服务热线 400-811-3333

门店热线 国美德化店：66970139 国美曼哈顿店：86079099 国美经三路店：69351509 国美泰隆店：67723025 国美南阳路店：63678131 国美陇海路店：68963318 国美金成国贸店：66618101 国美大上海城店：69323737 国美大学南路店：68758211 国美北环店：63501830

国美，您身边的家电专家 网上购物：www.gome.com.cn