

经开·长水之声

## 红色之旅“走亲访友” 邻里烹饪共享佳肴

方美琴 刘淑娟/文

小雪时节已经到来,温度也在蹭蹭地降温,迎面寒风伴随着细雨,让人彻底感受到嘉兴冬天的寒意。然而,这样的天气,依旧挡不住来自上海的“走亲访友”、社区“邻里相聚”的热情,一片片欢声笑语,一次次掌声响起,为这个入冬的城市着实增添了一把暖意。

### 结对见学 红色“探亲”之旅

近日,上海田林街道锦馨苑居委会组织社区党员、社区居民及共建单位等90余人来到嘉兴,开启一天的红色之旅。作为结对见学的“亲家”,由长水街道由拳社区积极组织社区党员一起参观,交流学习。

走进嘉兴南湖革命纪念馆,沐浴着党旗的光辉,由拳社区党员们与锦馨苑居委会一行一起瞻仰革命圣地,追溯红色记忆,感受红船精神。大家

一边参观,一边交流,对各自社区的情况、小区的建设及日常活动的开展等进行了相互的了解和探讨。

由拳社区青年党员们作为“东道主”,充当起了“临时导游”,从月河老街讲到京杭大运河,从老嘉兴讲到现在嘉兴的建设与发展,让“亲家”居委会的党员和居民们对我们嘉兴有了更深的了解。

参观是形式,交流促学习,“结对见学”不仅局限于社区工作的创新,社区服务的提升,而通过党员与党员、党员与居民、社区与共建党员之间的交流,进一步扩大“学习”的覆盖面,更好的提升基层党员党性修养,为进一步开展高标准社区建设添砖加瓦。

### 品味幸福 邻里共享佳肴

在我国民间素有“冬令进补”的习俗。冬令进

补,保持人体阴阳与自然界四时阴阳之相对平衡,是我国传统的防病强身、扶持虚弱的自我保健方法之一。

俗话说:远亲不如近邻,和睦的邻里关系营造了温馨和谐的人居环境。这两天,长水街道府南社区举办了一次睦邻美食节活动,邀请了社区银铃互助小组的阿姨们为到场的20位居民制作了自己最拿手的冬令养生菜,现场还邀请了新安国际医院的营养师对每道菜进行了点评,在品味美食的同时,进行健康养生知识科普宣传,把健康意识带给居民。

核桃煎饺、花式蛋卷、玉米肉丁……每位老人依次介绍自己的菜品,并将选材、做法分享给了在场的邻里居民,现场一片欢声笑语、掌声响起。“邻里共享佳肴,有利于为大家架起一座沟通、交流的桥梁,缩短邻里间的距离,消除邻里间的陌生。”社区相关负责人介绍到。

## 债基今年收益超股、混 中银安心回报打开申购

振荡行情下,债券基金等固定收益类产品备受风险偏好较低的投资者的青睐。据悉,中银安心回报半年定期开放债基于11月21日至25日期间打开申购,值得投资者关注。

中银安心回报债基表现可圈可点。Wind数据显示,截至11月11日,该基金成立以来涨幅达9.87%,年化收益为4.69%。此外中银安心回报是一只半年定期开放基金,封闭运作还能更方便地

运用回购杠杆来放大投资回报,中银安心回报的杠杆限制为净资产的200%,远超开放式债券基金140%的杠杆限制。

默小姐的美食日记5

## 约会“喜悦”,城市健康时代的“食养”新宠



终日昏昏醉梦间  
偷得浮生半日闲  
阡陌桑竹  
怡然锄作  
这一次,来一场与“自然”的约会

零污染的耕读生活,一个只关心土地的地方。踏进喜悦生态农庄的那一刻,仿佛自己就是大自然中的人了,竹子的清香扑面而来,沁人心脾。农庄就掩映在片片竹子之中,竹子秀逸有神韵,密而不遮,疏朗得当。曲径通幽,竹椅与竹子相得益彰,默然而又寂静。

默小姐的美食日记第38场约饭活动来到了喜悦生态农庄,再一次与20位嘉兴各行各业的美食爱好者相聚一堂,以优惠的价格带给吃货们有机、零污染的饮食享受。欢声笑语间,服务员已将菜品搬上了桌:新鲜营养的鲜榨雪梨汁与南瓜汁、自家独酿的米酒、让人食指大动的人参乌鸡汤、有着极高保健价值的绿壳鸡蛋,让人大饱口福。

自然,在这蒙蒙细雨的季节,火锅这个东西是必不可缺的。在这个越来越注重养生、健康的时代,即使火锅,喜悦生态农庄也选择“有机”。健康美味的有机小番茄汤底,扑面而来的清香中透出有机食材原有的味道。汤底以有机蔬果汁为原料,蔬菜锅底无味精,无鸡精,还原蔬菜原汁原味、健康营养、纯正自然的面貌。一人一锅,各取所好选择



自己喜欢的菜品,酸酸甜甜,蔬菜原本的青草香也都还保留着,吃的就是一个原汁原味。

内心平静的人,能听到花开的声音。负责人马总告诉我们,喜悦农场是由一帮有着有机生活理念的人,他们想把理念过成自己的生活,如果说生态尤为重要,那么他们都是“修地球”的人!他们秉承“越自然悦生活”的生活态度影响着世人,同时想把我国璀璨的农耕文化展现在世人面前。

在嘉兴,像这种以有机、听风喝茶的慢生活为宗旨的农庄还不是很普及,大多数还是农家乐,以体验为主,缺少健康饮食和生活享受。负责人马总介绍道,喜悦生态农场将有机生活理念放在首位,农场的土地全都遵循有机种植标准进行种植,旨在为大家提供最新鲜、最健康的时令瓜果。除此之外,农场内采用最新鲜的东海海鲜以及最上等的

肉类,为大家带来最还原本味的轻食享受。同时马总表示农场正在招募创始社员,可每年享受价值1200元的免费有机蔬菜等折扣,爱好食养的朋友不容错过。

庭院深深,中国风的家具配合着黑白灰为主色调的建筑,每一砖每一瓦似乎都有着自己的故事。静坐蒲团之上,且听细雨淅沥,下下棋,喝喝茶,一起记起幸福最初的样貌。

徐旦/文



扫描默小姐的美食顾问二维码或拨打本报联系电话0573-82600000,可免费享受德国神器体验餐一次,需提前预约。