



《碧空云影下的钢铁长龙》

作者:朱旺国(68岁)
汉阳区琴断口街道七里一村社区



《鸿运当头》
作者:龙晓平(68岁)
青山区冶金街道南干渠社区



《汉口崇仁路》 水粉写生

作者:刘新明(69岁)
江岸区后湖街道美庐社区

外出训练吃上“头伏饺子”

按照传统习俗,饺子不仅是炎炎夏日里开胃健脾的“钥匙”,也是营养均衡的“小膳食宝塔”,非常有利于三伏天养生。在今夏头伏将来时,恰逢我们老年健身队十余名队员来到湖北利川训练。我们与所住酒店的厨师商量好,在头伏当天一起包饺子吃,厨师满口答应。

我们这些老年健身队员都来自铁路系统,许多人的老家都在北方,对大家来说,包饺子那可都是行家里手。于是从买面粉、和面、调馅,再到擀皮儿、包饺子,驾轻就熟。大家分头买回面粉、猪肉馅,另买了豆角、韭菜和其他配料。买回后把豆角择净、焯水;把韭菜择净、切碎,将调好的肉馅再加上花椒水、葱花、香油、加入味精、胡椒、十三香搅拌均匀,配成猪肉豆角馅儿和

猪肉韭菜馅儿,肉馅咸淡适度,大家边闻边看,真有一种看着都馋,闻着都香的感觉。

面和好,馅调好,还临时买了三个擀面棍,随后大家一齐“上阵”。那几个擀皮儿的一看就是高手,一人擀皮儿,可供几个人包,不仅边上薄、中间厚,而且大小均匀,看着都漂亮。包饺子的当然也不在话下,从上午十点到十二点,一下子就包了近千个饺子,确保食堂开饭时间能准时把饺子端上桌。不仅健身队的队员们品尝到了自己的劳动成果,满足吃“头伏饺子”的愿望,连住在酒店里的所有客人和工作人员也吃上了“头伏饺子”,那种惬意与和谐,让大家都找到了“家”的感觉。

王学华(79岁)
武昌区水果湖街道武铁社区