

野菜情结

文 | 白旭峰

春天是采摘野菜的时节,只要你走进大自然,总有一款野菜等着你。

三月茵陈四月蒿,五月六月当柴烧。三四月份是挖茵陈的时节,茵陈又名灰蒿,具有清热解毒,利胆护肝功效。我们可以把茵陈去掉腐叶、洗净,用白面、玉米面、调料和茵陈拌起来,蒸熟,做成拨烂子,碎纷纷的十分可口。也可以把茵陈晒干,泡水喝具有镇痛解热、退黄利胆、清热利湿的作用。

摘茵陈的时节,柳枝发新芽了。可以去野外摘一些嫩柳芽,洗净、开水蒸煮后,浸泡12小时以上去苦味,然后与土豆丝调拌做成凉菜。嫩芽不仅含有丰富的蛋白质,还具有祛风、明目、乌发、驻颜和坚固牙齿的功效。

柳芽不鲜嫩以后,地里的小蒜和甜苦苣菜就上场了。小蒜的学名叫薤白头,又称小根蒜、野蒜,是葱属多年生草本,全株含有葱蒜味,味微辣,可作调料或食用。在田野里挖了小蒜之后,洗净,切成小段,可以与豆腐放在一起调匀,加入调味酱,做成凉菜小根蒜拌豆腐;可以与肉片一起炒拌,做成小根蒜炒肉;还可以与肉馅儿一起,包成包子,煮熟吃。

苣菜更是一道美味可口的野菜。采摘苣菜的时间较长,只要苣菜鲜嫩就可以采摘。苣菜又分甜苣菜和苦苣菜,这两种菜叶片稍有差异,苦苣菜先破土,甜苣菜稍微迟几天,都是苦菜,具有补充营养、增强体质的功效。苣菜可以凉拌,也可以炒菜、做成馅饼

食用。苣菜营养价值较高,对身体有一定的益处,但苦菜性寒,脾胃虚寒者可能不能耐受,需根据个人身体情况食用,切勿过量,以免引起身体不适。

4月中旬,洋槐树就开花了,空气中清香四溢,但是洋槐花期并不是很长,只有短短的十几天。但是,就在这短短的时间中,满树花蕾竞相开放,一串串,一簇簇。那洁白无瑕的花朵,就像是一顶顶的“珍珠皇冠”。洋槐树上,成群的蜜蜂绕着满树的洋槐花飞来飞去,嘤嘤歌唱。洋槐花既可以鲜食,亦可干制储存。鲜槐花以花瓣尚未绽放时的口感为最佳,可以制成槐花窠垒,包成槐花包子、饺子,做成槐花煎饼、槐花粥,甚至用槐花炒鸡蛋做菜。槐花味苦,性平,无毒,具有清热、凉血、止血、降压的功效,但是由于槐花性凉,所以平常脾胃虚寒的人不宜食用。

通过我的介绍,赶快动手吧!大自然总有一款适合口味的野菜等着你。

今年春节假期较长,我从中国宝武智慧工会的“智读天下”中,如痴如醉陆续读了《我们仨》《一句顶一万句》《阿勒泰的角落》等电子书籍。

读书如同旅行。书犹如药,善读可以医愚。脚步丈量不到的地方,书可以;眼睛看不到的地方,书可以;只要打开书,就随时打开一个崭新的世界。一个终日沉迷在烦琐日子里的人,很难领略到生活的美,而一个常常读书的人,能在每一个生活细小的瞬间感受到来自生命的真善美。读书可以解惑。生活中的很多烦恼都可以通过读书来解读。每一本书,不同的人都可以得到不同的感悟,用书中的感悟去读书,用读书的感悟去生活。如果觉得生活太苦,读读余华的《活着》、史铁生的《我与地坛》;如果觉得工作无聊,读读蔡崇达的《皮囊》、路遥的《平凡的世界》、钱钟书的《围城》;如果对爱情迷茫,读读《简·爱》和《爱的艺术》;如果生活在快节奏与高压之下,心情总是郁闷,读读《越过内心那座山》《蛤蟆先生去看心理医生》。读书可以静心。人的心灵是一个不断重塑的过程,当你得到阳光的滋养,就会丢掉那些黑暗和忧伤,通过阅读,我们会明白自己的生命很渺小,如沧海一粟,也会明白爱情的无常和命运的动荡,而懂得这些后,我们就会感受生活、理解生活,珍惜当下所拥有的,放下过往,丢掉幻想。

读书的好处有很多,但最重要的是:通过读书能够改变自己的心态,洗涤自己的思想。

文——康玉梅

读书的快乐

学会“复盘”

文 | 尚月花

“复盘”是围棋术语,也称“复局”,指对弈结束后复演该盘棋的过程,以检查招法的优劣和得失。复盘不仅能加深对每盘棋的印象,而且可以找出双方攻守的漏洞,减少今后博弈失误,提升博弈水平和获胜率。

站在新起点,客观地审视既往的自己,更需要对过去的经历复盘。复盘去年工作和生活,认真查找认识有没有达到新高度、学习有没有达到新境界、工作有没有新气象,对于在找准定位中明确努力方向具有十分重要的

价值。

但现实生活中却有一些人,做事犹如过眼烟云,不想或不愿复盘,不善于利用复盘过程中总结的经验。俗话说得好,“磨刀不误砍柴工”,复盘也是一种“磨刀”,只有把工作的“刀”磨快了,再处理问题,才能游刃有余,事半功倍。

回首是为了更好地向前,谋远是为了取得更大的胜利。我们应当充分利用好复盘这本教材,把付出当作财富,通过每一次人生“推演”,使能力和水平得到一次质的提高。

吴小弟到德威不锈钢走访交流

(上接第一版)他表示,太钢集团将继续为德威不锈钢提供高品质的原材料支持,希望今后双方深化“产销研”合作,满足国家战略和工程项目要求,更好维护服务好全球用户。

随后,座谈会双方的研发、生产、营销领导面对面交流,共同探讨石油化工、LNG、造船、民用涉水管道等行业的国内外发展趋势和用钢需求,对未来双方进一步强化沟通交流、深化高

端特材合作达成共识。

此次考察进一步巩固了太钢集团与德威不锈钢的战略合作伙伴关系,为双方在高端不锈钢特材应用领域的深度合作奠定了坚实基础。

全球首发！太钢自主研发海上光伏支架用不锈钢

(上接第一版)太钢集团针对海上光伏支架高温、高湿、高盐海洋环境特点及加工和成本需求,通过合金成分优化设计,突破高铬不锈钢超低碳氮冶炼、轧制、热处理及酸洗等关键

技术,产品性能满足技术标准要求和应用指标。该产品的成功开发和应用,有效解决了传统材料涂装、维护等使用成本,为可再生能源的可持续发展贡献力量。

下一步,太钢集团将坚持绿色低碳发展,围绕新兴产业和专精特新市场领域,推动传统行业材料迭代升级和新领域应用拓展,助力用钢行业 and 全社会绿色低碳发展。

太钢炼铁厂：“三管齐下”推动整合融合见效

(上接第一版)让合并后“化学反应”稳定受控,确保改革推进过程人心不乱、生产高效、降本有力以及安全环保防线牢固。各党支部积极发挥作用,通过“三会一课”、班前班后会等多种形式做深做实做细形势任务教育和思想政治教育,凝聚人心、汇聚力量,让“焦化精神”和“铁军作风”交融升华。

加深队伍融合步伐

为确保原焦化炼铁人员快速熟悉起来,炼铁厂及时变更会议组织形式,让各层级管理人员一起开会、一起讨论、一起决策,在高效合作、协同联动中

进一步加深文化认同、厚植情感根基。同时炼铁厂结合新型工场制设立要求,在宝武微聊提前建立四大工场运营社群,及时通报生产经营数据、异常处置情况和设备检修进度等信息,着力打通各类数据壁垒,在信息共建共享中增强管理协同效率。

加速降本攻坚步伐

整合不是目的,团结协作才能创造未来。为此,炼铁厂在前期工作基础上,重新组建了以原料、焦化、烧结、高炉为核心的全流程经营管理团队,聚焦配煤、配矿结构优化、铁水降本、能

源降耗等关键环节,通过细化分工、倒排节点、挂图作战,大胆探索创新以高炉“稳定、顺行、高效、低耗”为中心的最优工艺路线,为全面攻坚3.5亿元降本目标而不懈努力!

路虽远,行则将至!

接下来,炼铁厂将以两厂整合为契机,强化改革创新意识,以“拼”的劲头、“实”的作风、“新”的作为,团结带领全体职工凝心聚力、砥砺奋进,全力以赴实现50分位目标,加快完成吨铁降本100元的任务,努力交出焦化炼铁整合重组的高分答卷,为公司实现高质量发展做出更大的贡献!



群芳争艳

王振华 摄