

常州特色美食，数它最“牛”

□ 湟里镇东安老干部党支部 余玉明

提到湟里，大多数人第一反应就是“湟里牛肉”。但现实是，在湟里，你能见到的牛一只手就能数得过来。好奇为何湟里没有大规模的牛肉厂商，却叫响了湟里牛肉品牌。作为一名土生土长的湟里人，为了讲好湟里故事，专程拜访了武进区非物质文化遗产项目“湟里牛肉烧制技艺”区级代表性传承人——湟里红星牛肉老板庄文奇，探究湟里牛肉“牛”的原因。

■ 得天独厚的水运资源

100多年前，作为常州西南

重镇，湟里是四县十六镇的交通枢纽。那会儿水运，形同如今的高速公路，拥有两条河的湟里水运资源得天独厚。所以，那时候的湟里也叫埠头，字面意思就是大码头。那时，坐拥数万顷良田的苏南，需求量最大的生产工具就是牛。湟里从清代咸丰年间一直到20世纪60年代，一直是江南地区最大的牛市，安徽、浙江各地的牛集聚于此。

湟里不仅进行耕牛的买卖和交易，还从事肉牛的屠宰和烧制，南来北往的商客在此喝一碗

牛肉汤，既解乏又长力气。渐渐地，在湟里吃牛肉成了外地商客的一种习惯。

■ 精细考究的牛肉烧制技艺

湟里牛肉目前基本选用从广西、安徽、湖北、山东等地区运来的健壮雄性水牛，在湟里本地进行屠宰，保证食材的新鲜与牛肉的质量。而湟里牛肉之所以如此好吃，自然离不开它考究的制作工艺。先把牛血放尽，剔骨时把整块牛肉按部位取下，放在电风扇或者空调房中摊开保存，直至彻底冷透风干。然后将牛肉均

匀地分割成块，涂上食盐，有序地放在缸里腌制一周以上。接着浸泡牛肉，在缸内压上大石，并多次上下翻动，直到没有血水为止。浸泡后的牛肉还要经过3步烧制，才能保证肉质紧实、口感Q弹。第一步焯水，第二步加入3年的老陈酒和桂皮、香叶、小茴香等香料熬煮一小时烧制半成品，第三步加入自制配方进行烧制，大火熬煮半小时左右，湟里牛肉才算烧制完成。

湟里牛肉烧制全程不加任何色素和添加剂，烧出来的牛肉色

泽均匀、风味独特，吃起来自然清香、口味纯正，相较于其他牛肉而言更有嚼劲，也更香醇，深受食客欢迎。

目前，湟里牛肉已成为常州地区的一道名菜，甚至走出江苏，远销浙、沪、皖，许多顾客争相购买，品尝这份舌尖上的美味。



丹心托起“夕阳红”

——记金东方社区党支部书记李兰萍

□ 见习记者 何新雨 记者 戎易



作为武进区新兴养老社区，金东方社区居民大多是“50后”“60后”。2020年，退休后的李兰萍担任金东方社区党支部书记，积极探索新形势下党务工作方式方法，发挥“主心骨”作用，带领离退休老干部投身志愿服务事业，演绎最美“夕阳红”。

■ 倾听需求 幸福养老

由于金东方社区党支部成员平均年龄在65岁以上，李兰萍从实际出发，紧贴老同志需求，创新党建活动形式，采用政治学习与娱乐活动、室内与室外、集中辅导与相互交流相结合的方式，将思想教育融入到丰富多彩的活动之中。与武进区爱心助学协会党支部联合举办“建党百年·伟大复兴——听革命故事·诵中华经典”活动，与勤业中学党支部联合开展“重温红色故事·传承红色基因”主题党日，带领支部老党员参观“两湖”创新区规划馆、观看重大革命历史题材

影片《觅渡》……通过丰富的活动，充分调动老干部的主动性和自觉性，让他们在政治上有荣誉感、在学习中有获得感、在生活中有幸福感。“今年我们举办了纪念抗美援朝战争胜利70周年活动，其中一个环节是让少先队员为抗战老兵献花，我觉得很有意义。”李兰萍告诉记者。

自李兰萍担任社区支部书记以来，她还会定期梳理社区内高龄党员、独居党员、身体状况欠佳党员的信息，及时了解社区常住老人的家庭情况，经常入户走访，为老人排忧解难。在春节、重阳节等重大节日时，李兰萍组织工作人员为老人发放慰问金和慰问品，切实增强他们的幸福感和归属感。

■ 搭建平台 科学养老

获得首届中国广播电视节目主持人金话筒奖的李兰萍在金东方社区还有一个特殊的身份——“健康之声”广播台主播。当初李兰萍设立广播台是

为了做好社区疫情防控工作，为老人们宣传防护知识、播发相关通知，让社区居民了解最新防疫情况。如今，“健康之声”广播台仍然坚持运营，为社区居民科普生活技巧、养生知识等。

为了科学整合设施和服务资源，充分发挥志愿者作用，引导社区老年人相互帮助、相互关爱，李兰萍组织成立了金东方银发模范先锋队，鼓励和支持大家参加志愿服务活动，形成“低龄扶高龄”的互助养老结对帮扶模式，让养老服务更有温度，让社区邻里更加和睦。

拥有兴趣爱好可以让老年人的生活更加丰富多彩，充实他们的闲暇时间，减少孤独感和抑郁情绪。在李兰萍的倡议下，金东方社区创办了朗诵、书法、舞蹈、摄影等近50个协会，每个居民都能找到自己的兴趣爱好，认识志同道合的“老朋友”，感受新事物、学习新文化，真正做到老有所为、老有所成。

在李兰萍的带领下，金东方社区党支部先后被评为牛塘镇“先进基层党组织”、武进区第二批“桑榆堡垒”，并荣获常州市2022年度“六有一提升”离退休老干部党支部称号。

满怀深情为夕阳，一枝一叶总关情。作为一名共产党员，李兰萍始终牢记初心使命，永葆政治本色，用心用情、尽心尽力为离退休干部做好服务保障工作，让火红的晚霞燃烧得更加灿烂辉煌。

武进“最美桑榆”巡礼

忠诚慈爱 乐活有为

武进区委老干部局 武进区融媒体中心 联合出品

秋霜的梦

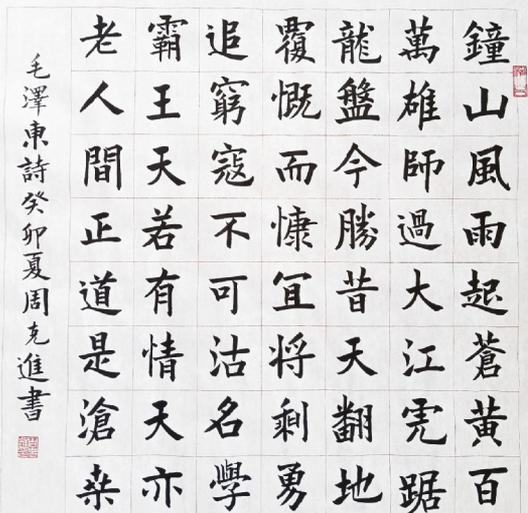
□ 何润炎

盖上夜露的絮被
枕上深秋的落叶
你睡了，玉洁的霜
进入梦境的欢悦

你接受晚霞临别的嘱咐
悄悄将银色月辉收集
铺展大地莹亮的画幅
信念交晚风曼妙书写

黛色烙印你矜持的表情
你接受地气清新的陶冶
把芳草赐予的芳馨
化作心灵的圣洁

当朝霞赠你第一缕晨曦
你已有受长夜考验的业绩
将一腔抱负、风韵和追求
默默组成早晨的诗页



《七律·人民解放军占领南京》 周克进