

民国吃家



二毛

33.注重营养平衡性

除了西餐,王家最拿手的还有素菜。对于王新衡家的素菜,张学良最喜欢日式锄烧,还有加孚罗以及青菜沙拉。那时王家也做中式素菜,有罐煮鹌鹑蛋、土豆烧茄饼、油炒马铃薯干等等。王注重口味的搭配,与这些清淡素菜搭配的往往是意式的牛奶浓汤等。

王新衡曾对张学良说:汉卿,早年我也喜欢大鱼大肉,任何人都难逃世俗的凡尘,但自从皈依基督之后,我才感到多吃素食的好处。素食也是灵性修身的主要部分。这番话对张学良影响很大,后来他虽然不能做到完全素食,但素食的比例明显增多了。

台北的“三张一王”转转会上,每逢转到张学良家,赵四小姐就会一展厨艺。赵四小姐的拿手菜是砂锅鱼头。如果赶上夏季,赵四小姐就喜欢为大家烧一道开胃佳肴——清烧豌豆,豌豆是从附近农家直接买来的。清烧豌豆做法是这样的:豌豆下锅前先用冷汤浸泡,这个汤可以是鸡汤,也可以是鸭汤,让味道沁入豌豆。豌豆入锅烧好之前,再加入牛奶。这道菜豌豆酥软味鲜、汤汁洁白醇厚,在夏季餐桌上很受欢迎。

转转会上,赵四小姐还喜欢做一道看家菜,叫“烧醉虾”。烧醉虾是赵四小姐在高雄居住时学会的一道海鲜菜。张学良很喜欢吃海鲜,1954年张搬到高雄西子湾居住,靠近海边,那里的虾又多又便宜。将新鲜海虾剥出虾仁,浸泡在酒里两小时,然后下油锅爆炒,加盐、姜丝、肉丁、蒜泥、韭花和芥末,再浇上香葱、海带丝烧成的汤汁——“烧醉虾”这道菜便做成了。赵四小姐的这道菜得到张大千、张群的交口称赞。

冬天的时候赵四小姐喜欢做火锅,火锅在台湾是不多见的。赵四小姐本来是杭州人,也许是在北平生活的时候和张学良一起爱上了火锅。那时北平的东来顺、普云楼、天福楼的火锅都享誉天下。张学良在贵州幽居时,当地冬天奇冷,赵四小姐学会了用当地的木炭

烧火锅。贵州的火锅是用泥烧制的炉灶,上面架铁锅,煮的食材一般是打来的野味、鱼和采的野菜等。

上世纪90年代以前在西南老家的時候,每到冬天,我常在一个火盆里面烧干炭,上面放上三脚架再放上锡锅,锅里放入鸡和大骨熬的汤,三五个朋友围坐一起,烫肉烫菜。酒就倒进杯子里放到火盆边烘烤,又取暖,又吃了美味。我们有时会先煮一锅猪蹄,煮熟后猪蹄蘸调料吃,把豆腐、白菜、海带等下入猪蹄汤中继续煮,十分美味。大家喝酒侃诗,其乐融融,至今让我念念不忘。

后来,赵四小姐把火锅也带到了台湾。台湾冬天阴冷多雨,所以赵四小姐经常做火锅给张学良吃,因为靠近海边,所以多用海鲜。除了海鲜,赵四小姐拿来下火锅的还有酱肘花、生牛羊肉片、爆肚、香肠、熏鸡、酱鸭等等。

这里提一句有“当代孟尝君”之称的北京黄珂家宴,在冬天的时候也经常备海鲜火锅和黄氏牛肉汤锅,其中海鲜火锅是他家的代表菜之一,是先用大骨、鸡架、鸭架、干鱼等熬汤,再把海鲜切片,涮着吃,鲜美至极。

张学良除了注重饮食的多样性,更注重营养平衡性,注重荤素比例。但我想,心平气和才是他长寿的原因。他被幽禁50年,还活到101岁,没有这样的心态是不可想象的。每个人的一生不知会遇到多少坎坷,所以我们要学会张学良的这种心态。张学良的长寿应该还得益于他和赵四小姐不离不弃的感情。1955年8月13日,赵四小姐因病住院。尚在幽禁中的张学良经常给赵四小姐写信,寄托自己的情思。在那一年中秋,张学良写道:“中午熊队副、老徐、黄分队长,我们四人同桌,菜很好,烩海参、白斩鸡、炒牛肉丝、炒鱼片、红烧鱼,炒白菜、鸡汤。下午,徐、熊又同吃,有卤鸭,红烧狮子头,炒白菜,烩菜,鸡汤。我把剩下的杂烩吃了两次,我爱吃极了。十五的夜里有云,月色不好,小猫也未在家,大概找他的女朋友去了。”

短短一段话我们能看到他生活的态度,那就是充满爱意和幽默,这两点是做人最基本的要素,有了这两点,一个人才可能拥有幸福。

连载

66.引起慢阻肺的原因

警惕:青少年是慢阻肺“后备军”。预测表明:今天的15-20岁嗜烟青少年,20-30年后(当他们刚刚进入40-50岁时),很多人就会被慢阻肺所困。而且,由于综合因素作用(嗜烟、体育活动减少、青少年多有网瘾,坐姿不正影响肺部发育)他们不仅较较父辈们更早进入慢阻肺阶段,且往往病情可以更为严重些。研究已经显示:近5年间,我国青少年的肺活量平均降低了10%至15%。有的孩子,肺活量甚至降到只有300毫升了。肺活量是一个人体能健康最重要的衡量标准之一,如果肺发育不良,易被污染侵袭,很易患上慢阻肺。10-20年后,我国慢阻肺患病人数将会猛增,其后果不堪设想。因此,未雨绸缪,尽快做好这部分慢阻肺“后备军”防范工作,刻不容缓。

精装修或致慢阻肺。临床上,经常遇到“怪病”求治的人,大都有个特点,新家或者新办公室刚刚装修完毕,或出现咳嗽、身痒、眼痒、咽痛、喉头有痰等,或表现为喉不适、胸闷、头痛、气急等;但一旦离开房间或办公室,换个环境,到空气清新之处,往往症状就戏剧般地缓解,以至消失;有的长期待在里面还可以出现呼吸不畅、慢性支气管炎、哮喘发作等。

其实,这是装修材料惹的祸。人吸入装修材料释放出来的甲醛、苯等污染物后,呼吸道会受损,轻者会出现一些轻微的上呼吸道感染症状;中度者会引起咳嗽、胸闷、呼吸困难及支气管哮喘急性发作等(后者可称“装修性哮喘”);更为严重的则可诱发慢阻肺的形成。

笔者有一位女性患者,10年内搬了四次家,新装修了三次,原本没有哮喘,先生不抽烟,第四次搬家后不久,出现明显的气急、咳嗽、痰多等的症状,一查,中度肺气肿,有慢阻肺趋势。始终弄不清楚缘由,后来总算弄清楚是装修惹的祸,患了苯中毒性的慢阻肺,好在还算是早中期。原来,她几次装修,又要讲究漂亮,又要考虑省钱;所以选择的都是些外表漂亮的水货,含苯、甲醛等都严重超

标,长期居住于内,持久刺激,支气管黏膜严重受损,反复修复,最终形成慢阻肺。

因此,避免“装修性”慢阻肺需要引起人们的重视:可考虑以下步骤:1.装修材料及家具应首选绿色环保的;不能图便宜;2.装修后要保证新房通风1~2个月再入住;3.已入住新房的,要每天定时开窗通风,保持室内空气流通;4.要注意室内环境的检测与治理;5.住进后如果出现不适,包括很像感冒等的,及时就诊。

烧柴烹饪,也会促成慢阻肺。我们的研究表明:高温油烟及烧柴火时的烟熏,是导致女性肺癌的高危因素之一。女性家庭主妇中许多肺癌患者就是因于此,女性中老年人的慢阻肺,约1/3也是源于此。原因在于高温油烟中及柴火烟雾中大量微细颗粒直接损伤了支气管黏膜细胞,导致炎症发生,自我进行修复;反复持续,最后常可发展成慢阻肺。对此,也要给以充分重视。

1.尽可能不用高温烹饪,特别是高温油烟,已有研究提示有致癌可疑。2.烹饪时,注重通风,老式的烧柴火的,烟道要通畅;新厨房对油烟机机要有所讲究;可能的话,加强通风,减少烟熏可能。3.家庭主妇一旦有咳嗽感冒,别忽视,及时治疗。

慢阻肺的防范,核心是阻断“气道阻塞”的进一步发展。而要做到这一步,关键在于:减少不良刺激,尽可能避免炎症发生;若有炎症,及时控制;提高体能;开发潜在肺功能单位等。研究表明:如果及时戒烟,慢阻肺的发生率可减少70%至90%。临床观察显示:幼儿在2岁内反复呼吸道感染,成年后患慢阻肺的风险会增加50%。

研究还发现:在过去12个月内,43%的慢阻肺患者至少有过一次因该病住院治疗的经历,远高于2003年国家卫生服务调查城市中全人群4.2%的住院率。因此,对于本病,防控的第一要义是及时戒烟;第二要义是减少感染与感冒,并及时控制炎症与感冒;千万别以为咳嗽感冒是小事而人为地拖延。同时,努力注意保持自己生活工作环境中的空气良好,一般情况下注意通风。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅



上海市非营业性客车额度投标拍卖公告

受上海市交通委员会委托,以及本市沪A、沪B摩托车有效额度转换客车额度个人(单位)委托:本拍卖人将对上海市非营业性客车额度举行投标拍卖活动。现公告如下:

个人客车额度 ● 拍卖数量: 7400辆 (其中,本市个人二轮摩托车有效额度转换客车额度0辆) ● 拍卖日期时间: 2014年6月21日(10:30-11:30) 其中首次出价时段10:30-11:00、修改出价时段11:00-11:30	单位客车额度 ● 拍卖数量: 600辆 (其中,本市单位沪A、沪B摩托车有效额度转换客车额度40辆) ● 拍卖日期时间: 2014年6月23日(14:00-15:00) 其中首次出价时段14:00-14:30、修改出价时段14:30-15:00
--	---

特别提示: ● 个人、单位非营业性客车额度“投标卡”在有效期内可参拍6次,系统已自动调整。有效期内未拍满6次者无须再赴网点办理。
● 本月个人非营业性客车额度投标拍卖会首次出价阶段(10:30-11:00)设置“警示价”。高于“警示价”的出价,系统将不予受理。“警示价”为72600元,敬请竞买人充分考虑出价时间的提前量。
● 本月单位非营业性客车额度投标拍卖会采用有底价拍卖,底价为民月个人非营业性客车额度投标拍卖会的成交均价。

投标拍卖方式: 方式一:连接上网后,运行拍卖人提供的光盘程序,按照《网上投标拍卖操作流程》进行投标拍卖。
方式二:拨打(021)16842828、(021)16882333、(021)96567222;接通后,按照《电话投标拍卖操作流程》进行投标拍卖。
投标拍卖结果查询 本场投标拍卖会结束后,可登陆本公司网站 http://www.alltobid.com 查询投标拍卖结果。

★个人、单位办理投标拍卖登记及退还保证金手续的日期、地点 **日期: 2014年6月14~20日(9:00-16:00)** **浦东网点:**
地点: ● 浦西网点: 1/福州路108号(国拍大楼) 2/中山北二路1621号(曲阳邮政支局) 3/莘谭路82号(交通银行) 4/共和新路3550号(上海百联汽车广场)
注:福州路108号(国拍大楼)日常工作(除拍卖当日)办理投标拍卖登记手续;并办理退还保证金手续和按实际投标拍卖次数支付手续费。
【工作时间安排: 14日休息; 15日 10:00-16:00; 16-20日 9:00-16:00】

★个人竞买人资格: (注:竞买人须与购车人相一致) 须年满18周岁,并由本人持下列有效证件原件办理投标拍卖登记手续: 1.本市居民持上海市公安机关核发的有效《身份证》。 2.外省、市居民持《身份证》和上海市公安机关核发的有效《居住证》(不含《临时居住证》)。 3.驻所在本市的现役军人持上海市公安机关核发的有效《身份证》或《军官证》、《士兵证》和团以上单位出具的《在沪驻所证明》。 4.香港、澳门居民持上海市公安机关核发的有效《港澳居民、华侨暂住证》和《来往内地通行证》、《居民身份证》。 5.华侨居民持上海市公安机关核发的有效《港澳居民、华侨暂住证》和《中华人民共和国护照》。 6.外国人是其入境时持有的护照或者其他旅行证件、居(停)留期为六个月以上的有效签证或者居留许可,以及上海市公安机关出具的住宿登记证明。 7.台湾居民是其持有的签注有效期六个月以上的公安机关核发的《台湾居民来往大陆通行证》或者外交部核发的《中华人民共和国旅行证》和上海市公安机关核发的居住、暂住证明。 个人拍卖成交结算时间: 2014年6月22~28日(9:00-16:00) 个人拍卖成交结算地点: 共和新路3550号(百联汽车广场)	★单位竞买人资格: (注:竞买人须与购车人相一致) 本市注册的企业事业等法人单位,由经办人持有效期内的《组织机构代码证》原件及信息10卡、介绍信以及经办人身份证原件办理投标拍卖登记手续。 注: 本市机关、事业、社团法人单位(以下简称控购单位)另须持相关部门核发的《上海市购买专项控制商品审批通知单》(以下简称《控购单》)。 注: ● 竞买人办理投标拍卖登记手续须填写《客车额度投标拍卖登记表》,经公证处审核盖章后方能办理。每场投标拍卖会,非控购单位限办理一份有效的《投标拍卖密码条》,控购单位一份《控购单》只能办理一份有效的《投标拍卖密码条》,并交付投标拍卖保证金现金每份2000元整。投标拍卖手续费每次100元整,按实际投标拍卖次数在成交付款或未完成退款时收取。 ● 《投标拍卖密码条》自办理登记之日起半年之内有效。有效期内如投标未成交的,除有新公告通知外,无需重新办理投标拍卖登记手续,可以在下场投标拍卖会中继续使用,最多使用六次。超过有效期有期的,则须由本人持《投标拍卖卡》、密码条以及身份证明原件重新办理投标拍卖登记手续。 ● 个人参加投标拍卖会,拍买成交并已获得客车额度后,自拍买成交之日起12个月内不得再次参加投标拍卖会。 ● 限用车型:用于不超过9座的生活性小型客车。 单位拍卖成交结算时间: 2014年6月24~28日(9:00-16:00) 单位拍买成交结算地点: 共和新路3550号(百联汽车广场) ● 拍买成交的买受人必须由本单位经办人持有效期内的《组织机构代码证》原件(注:控购单位另须持《控购单》)凭《投标拍卖密码条》办理付款、领取《额度证明》、《市财政专用收据》手续。逾期未办理付款及领取《额度证明》的,将被视为放弃成交,并作违约处理,即投标拍卖保证金不予退还。(领取的《额度证明》不得转让,在有效期内使用) ● 拍买未成交的竞买人:可在日常工作(9:00-16:00)持有效的《组织机构代码证》原件、《投标拍卖密码条》到福州路108号(国拍大楼)办理退还保证金和按实际投标拍卖次数支付手续费的事宜。 注: ● 控购单位当期未办理登记手续;拍买未成交已办理退款手续,在下场拍卖会前未办理登记的;本月已拍买成交未付款的。则所持《控购单》失效,需到相关部门重新申请《控购单》。
--	--

拍卖成交结算方式 方式一:网上支付结算 连接上网后,登陆本公司网站查询拍卖成交情况;进入网上支付程序;支付成功后在规定的时间携带相关材料到福州路108号(国拍大楼)领取《额度证明》、《市财政专用收据》。
方式二:现场支付结算 在本公告规定的时间携带相关材料到共和新路3550号(百联汽车广场)办理支付结算手续,领取《额度证明》、《市财政专用收据》。

个人竞买人注意事项: ● 竞买人办理投标拍卖登记手续须填写《客车额度投标拍卖登记表》,经公证处审核盖章后方能办理。每场投标拍卖会,个人限办理1份《投标拍卖卡》,并交付投标拍卖保证金现金每份2000元整。投标拍卖手续费每次100元整,按实际投标拍卖次数在成交付款或未完成退款时收取。 ● 《投标拍卖卡》自办理登记之日起半年之内有效。有效期内如投标未成交的,除有新公告通知外,无需重新办理投标拍卖登记手续,可以在下场投标拍卖会中继续使用,最多使用六次。超过有效期有期的,则须由本人持《投标拍卖卡》、密码条以及身份证明原件重新办理投标拍卖登记手续。 ● 个人参加投标拍卖会,拍买成交并已获得客车额度后,自拍买成交之日起12个月内不得再次参加投标拍卖会。 ● 限用车型:用于不超过9座的生活性小型客车。

特别告知 投标拍 服务专线 16881166
★ 竞买人的投标拍卖时间以投标拍卖系统服务器写入的时间为准(网上、电话二种投标拍卖方式与投标拍卖系统服务器写入时间有一定的时间差)。为尽可能保证您顺利进行投标拍卖出价,请在尽早和最短的时间内完成出价,以避免因网络或电话线路繁忙拥堵而造成出价无法成功。
★ 拍卖人将对电话投标拍卖采取主叫限制的措施,竞买人在办理投标拍卖登记时,最多可向拍卖人提供电话投标拍卖所使用的两个一、二线号码的直线座机或手机主叫号码;电话投标时,系统仅接受由该两个主叫号码提交的出价,且每个主叫号码在同一场拍卖会中只能成功竞投一个额度。
竞买人在办理投标拍卖登记手续时,注意领取《投标拍卖卡》、密码条、《网上投标拍卖专用光盘》、《投标拍卖操作指南》及《特别告知》。务必核对密码条上的名称、证件号码及投标拍卖电话主叫号码。若有错误,及时和国拍公司联系,否则责任自负。(注:竞买人须与购车人相一致)
如竞买人未在首次出价时段内,通过网上或电话投标拍卖方式取得出价成功;如竞买人未在“首次出价时段”内出价成功,则表示不参加该场拍卖会。“首次出价时段”内出价成功的竞买人,可在“修改出价时段”内选择1次或者2次修改其出价,但修改出价只能在系统确定的目前最低成交价上下浮动区间内进行,如修改出价与上次出价相同,则该出价将不被系统接受。
★ 拍卖时将在网上、电话即时公布相关投标拍卖信息(包括目前系统时间、目前投标拍卖人数、目前时间的最低可成交价及该出价时间)。若您的出价过高,系统将自动提示“请谨慎出价”,请继续出价。
★ 竞买人必须在办理投标拍卖登记前,仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、投标拍卖操作流程,一经拍买登记完成,竞买人即表示接受拍卖公告、拍卖须知、投标拍卖操作流程规定的全部内容。
★ 买受人通过本拍买获得《额度证明》上牌的机动车,三年内不予办理车辆牌过户转让手续。为避免集中上牌给买受人造成不便,确保车管所上牌工作的正常秩序,《额度证明》的启用期实行错时,请买受人注意。

拍卖人:上海国际商品拍卖有限公司 ▶ 地址: 福州路108号 ▶ 总机: 63392222 转 ▶ 网址: www.alltobid.com