

台州工匠培育深关注·“匠苗”育成记系列报道

# 烹饪赛场背后的“蛮”与“巧”

职教“窗口”城市建设  
台州市教育局协办

本报记者盛鸥鸥

手与刀默契配合,萝卜转眼变成一只展翅飞翔的仙鹤;面团在大拇指与食指的“拿捏”下,或形如秋叶,或绽放如花;削皮、切丝、生炒,薄厚均匀的土豆丝经过油与火的淬炼,透明得恰到好处……

在台州市第十九届中等职业学校学生职业技能竞赛的烹饪赛场,冷拼与雕刻、中餐热菜、中餐面点赛项竞争颇为激烈。这背后,有很多“场上一分钟,场下十年功”的动人故事。

## 精雕细琢见神韵

一个小时,尹琛皓完成了以仙鹤、荷花为主题的雕刻作品:“心里美”搭背景,胡萝卜作点缀,取材于白萝卜的主角——荷花恣意绽放,仙鹤活灵活现。

在当天的冷拼与雕刻赛场,身为临海市中等职业技术学校高二学生的尹琛皓,获得一等奖。成绩的背后,是他与刀和食材的日日较劲。

雕刻很考验手感,在时间的约束下,也讲求“一刀到位”。稍有松懈,就可能生疏,不

仅耗时长了,作品的神韵也会大打折扣。

握刀是基本功,也是技术活。从最初的陌生拘束,到如今游刃有余,尹琛皓的手可没少受伤。

“荷花等静态植物相对简单,雕出来一看就知道是花。而仙鹤是有神态的,如何将其灵动性表现出来,很考验学生的技能水平。”作品设计、示范指导、陪伴训练、成品纠错、解析问题,指导老师杜佳俊全程盯牢各环节。

仙鹤的脖子,是其神韵的关键所在,最细处直径仅为0.6厘米。最初,尹琛皓的刀下频频“粗脖子”,经过一遍又一遍的精细雕琢,仙鹤的脖子开始有神韵了。

慢工出细活,但竞赛有限时,这是摆在尹琛皓面前的又一道难题。“抓好精细程度后,我们开始训练速度。”杜佳俊说,一赶时间,情绪易波动,手指就遭了殃,包上创可贴后,再接着练。

备赛期间,除了吃饭,尹琛皓都与蔬菜为伴。就这样,他通过训练一点点减去多余步骤,做到“一刀到位”,速度有了明显提升。

## 厚薄之间练“记忆”

宋焜焜参加的中餐热菜赛项,要比拼土豆丝、青椒里脊丝和脆皮鱼丝3道菜。比赛前一天,他的心态起伏明显,紧张到刀都拿不稳了。“技能竞赛是对技艺和心理素质的双

重考验,也是‘匠苗’成长成才的锤炼平台。”杜佳俊也是宋焜焜的指导老师,在训练学生技能成长的同时,他也非常关注学生心态的磨炼。在这方面,学生时期曾获市赛一等奖、省赛二等奖,后考上浙江农业商贸职业学院的杜佳俊,很有发言权。

杜佳俊说,竞赛是辛苦且残酷的,能够获奖的就几个人,但它很能磨炼个人意志和做事规矩,这都是受用一生的宝贵财富。“我们一带帮一带,将其很好地传承了下来。”

经过多次模拟正式比赛场景,渐渐地,宋焜焜的手与刀恢复了以往的默契。

切土豆丝和里脊丝,都很考验刀工和心态。“每刀下去,都要保证与墩头垂直,刀距0.2厘米,这样才能切出薄厚均匀的土豆丝。”每天少则六七十个土豆,多则百来个土豆,就这样熟能生巧,宋焜焜练就0.2厘米精度的“肌肉记忆”。

里脊丝的切法,与土豆丝大不相同,它考验的是平切批片的功力,也就是运刀时要与墩头平行。“里脊肉是软的,这对运刀技巧、站姿等提出了更高的要求。”宋焜焜全神贯注,左手按肉,右手运刀,将里脊肉均匀地切片成丝。

炒制环节,则考验对火候、调料等的掌控。对此,宋焜焜已练到标准化。此次市赛的中餐热菜赛项,他获得了一等奖。

## 一揉一捏磨心性

“唯有比赛,成就人生。”温岭市职业技

术学校高三学生宋万鹏明白,技能对于中职生的重要性,他庆幸自己通过层层选拔,并在日复一日的训练中坚持了下来。连续两年参加市赛中餐面点赛项,他先后获得二等奖、一等奖。“这段经历,收获颇丰。”

更能吃苦了!不管是包子,还是饺子,揉面都是基本。从最初的五六分钟,到最快时的3分半,宋万鹏不断练习揉面,从最基本的环节提升速度。一天好几团面,他时常练到汗流浹背,手臂酸痛。“揉面是个体力活,主要靠右臂发力。揉得多了,两只手臂变得不一样粗,右臂明显粗了一圈。”

更沉得住气了!“一站就是一整天。”备赛期间,针对要比拼的四喜饺、秋叶包、荷花酥,每天一项项地练习过去,初中时爱调皮捣蛋的宋万鹏,发现自己越来越沉得住气,即便是出现这样那样的失误,也能静下心来一一克服。

更精益求精了!包秋叶包时,很考验大拇指和食指的配合程度,以及对面皮的把控程度。一开始训练时,宋万鹏蒸出来的秋叶包,上表皮都有开裂问题。

“我研究了两个星期,睡也睡不着,满脑子都是包子。”大拇指按得轻一点或重一点,手往上提一点或侧一点,不沾面粉或涂点水……各种手法都试过去,两周后,宋万鹏破解了开裂问题。

针对秋叶包蒸出来形体不够圆润的问题,他一遍遍找原因,一遍遍纠正。“今天要比昨天进步一点,就这样一点点抠细节,直到做到完美。”

# 玉环残联获评全省残疾人工作成绩突出集体

扶残助残进行时  
台州市残联协办

本报讯(通讯员吕雅琳 姚守约)日前,浙江省政府残疾人工作委员会通报表扬50个“十三五”期间浙江省残疾人工作成绩突出集体,玉环市残疾人联合会光荣上榜,这也是台州市唯一受表彰县级市残联组织。

近年来,国家加快推进残疾人辅助性就业,在玉环,残疾人事业也发生了翻天覆地的变化,他们的生存和发展环境得到了显著提升。

12月2日上午,在玉环市玉城街道南门社区,几名社工来到辖区残疾人家中走访慰问。在居民陈金兰的家中,社工详细询问了近段时间其家中情况,并给予他们更多的关怀与照顾。

南门社区社工应欢说,仅这两周,社区就帮助3名残疾人找到了适合自己的岗位。

在台州志方科技股份有限公司工疗车间里,60余名残疾人正做一些简单的组装工作。“这些工作是公司生产需要的,刚好适合他们做。有了这样的工疗车间,解决了智力、精神残疾人的生计,减轻了家庭经济负担。”总经理毛海豪说,公司与每位残疾人职工签订劳动合同,按月发放工资,缴纳社保五险。

依托工疗车间,玉环不少残疾人开始“自力更生”。据悉,今年以来,玉环市残联共成功对接了6家企业,建立起异地工疗车间,为玉环近400余名残疾人提供就业岗位。此外,对辅助性就业机构的功能设置、人员配备、就业权益、安全管理、制度建设等方面也做了详细的规定,确保机构运行有保障。



萌娃庆丰收 快乐动起来

俗话说,春耕夏长,秋收冬藏。为了让孩子们亲近大自然、热爱大自然,近一个月来,仙居县迎晖幼儿园举行“萌娃庆丰收 快乐动起来”系列活动,通过挖番薯、寻落叶、品秋果等各种形式,让孩子们在参与中感受丰收的喜悦,体验劳动的快乐。因为12月6日,孩子们正在做“套果蔬”游戏。

本报通讯员胡秋月摄

# 冬季“赖床”5分钟能保护血管?

## 专家:起床慢半拍,身体机能会更好

本报记者洪佳祯

“天气冷了,最痛苦的事情就是起床。听说‘赖床’5分钟可以保护血管,‘赖床’更有正当理由了。”市民何女士说。

近日,一则冬天“赖床”5分钟保护血管的新闻上了热搜,引起广大网友热议。“赖床”5分钟可以保护血管真的有科学依据吗?我们平时应该如何来保护血管,远离血管疾病?记者就此采访了有关专家。

## “赖床”确有好处

“起床磨蹭点,对血管和心脏确实有好处。”对于这种做法的科学性,台州医院神经内科主任医师王莹表示,这主要是和人体的神经反射有关。

晚上睡觉时,植物神经起主导作用。植物神经系统又称为自主神经系统,很大程度上是无意识地调节身体机能,如心率、呼吸频率、瞳孔反应等。在植物神经的调节下,人体心跳减慢,代谢减慢,同时血管舒张,血流变缓,血液黏稠度高。

早上醒来后,对人体有主动意志和随意运动调节作用的中枢神经和周围神经开始兴奋,这个过程需要一些时间。再加上冬天气温低,血管更容易处于应激状态,一骨碌爬起来,人体的血液供应跟不上起床的节奏,身体难以及时适应,心跳加快,血管收缩,容易出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心血管意外。高血压、糖尿病患者尤其不能起床太猛。

“早上赖会儿床,主要目的还是给人体神经反射一些过渡的时间,”王莹解释道,

让血管和心脏切换状态时有缓冲,从而避免心血管意外。

与此同时,受机体生物钟影响,早上6—9时本身就是很多心脑血管疾病的高发期。人体每天血压曲线呈勺状分布,晨起时间在医学上被称为“血压晨峰”。“我们医院接诊到早起或晨练时突发脑卒中等脑血管疾病的情况还是比较多的。”王莹说。

## 起床不要起太猛

那么,如何起床才是正确的方式呢?王莹说,起床不要太猛,要在卧位到坐位再到站位的三个体位变化过程中,给神经反射缓冲的时间。

起床前,可以先在床上舒展身体后再坐起,让正在“休息”的肌肉和血液慢慢“清

醒”,恢复到自然状态,再从坐着的状态慢慢站起。这个过程不仅能给身体缓冲的时间,还能调节精神状态,让大脑从睡梦中逐渐清醒过来。

对于“赖床”舒展身体的时间,热搜中提到的“5分钟”并不是绝对的。王莹主任解释,并不是“赖床”5分钟就一定不会发生心梗,也不是赖越久越好。起床后几十分钟乃至一两小时内,都有可能发生心梗,还是需要平时建立良好的生活习惯。

王莹建议,喜欢晨练的中老年朋友,冬季不要起得太早去锻炼,可以等气温升高再出门运动;外出锻炼时也不要穿得太少,戴好帽子、手套等保暖衣物。此外,建议晨练能够结伴出行,避免出现意外情况时身边没人,无法及时就医。

# 台州26名核酸检测人员驰援宁波

本报讯(记者章浩)12月7日,根据省卫健委统一部署,台州紧急调派26名核酸检测人员驰援宁波一线,开展疫情防控工作。当日下午,驰援小队抵达宁波。

据了解,台州核酸检测应急机动队共有三小队,此次派出的26人小队,分别是来自各家市级医院、市疾控中心、各县(市、区)疾控中心、县级医院的医护人员,领队是台州医院中心实验室副主任石卫武,副领队由台州市疾控中心微生物检验科科长沈伟伟担任。

沈伟伟说,他是在早上接到的电话,通知要驰援宁波,做了些简单的准备,“虽然有点突然,但鉴于目前省内多地出现散发疫情感染状况,我们一直有这个心理准备。”

当日上午,驰援小队带着个人用品和隔离衣、口罩等防护用品,分两组分别从市卫健委和台州医院出发,赶赴宁波。车上,台州核酸检测应急机动队队员就各自单位的检测工作了交流。

在抵达宁波后不久,队员们随即投入了核酸检测工作。

## 街巷微闻

三合一

# 关爱特殊儿童 用心传递温暖

本报讯(通讯员鲍倩怡 王明飞)“这段时间他们经常照顾我和女儿,不是亲人胜似亲人!”小高母亲动情地说。近日,天台三合镇流管所联合流动人口党员志愿者,带着书籍、画板、衣服等学习用品来到三合镇黄务村出租房内,看望来自贵州省水城县的智障儿童小高。

据了解,9岁的小高由于智力障碍且性子急,未能入校随班就读,只能在家中由母亲陪伴照顾。全家生活重担全部落在了她父亲的肩上,这给本就不富裕的家庭带来更沉重的经济负担。一年前,专管员金天胜走访中了解到小高一家的生活情况后,一直关注着小高的成长。

活动现场,志愿者们通过交流、写字、绘画等方式,了解了小高的智力和心理健康状况。同时,志愿者表示日后会勤上门多看望小高,让她感受到来自社会各界的温暖。

“关爱慰问只是一种方式,希望能通过这样的方式让孩子们的生活不孤单,感受温暖,快乐成长,希望全社会共同携起手来关爱未成年人,关爱特殊儿童,将爱心传递下去。”三合镇党委书记俞益璋说。

章安

# “金钟罩”注册超3.2万人

本报讯(通讯员李妮)“阿婆,打开您的微信,我帮您搜索一个小程序。”小王是椒江区章安街道的一名网格员,平时他奔忙于村民家中,推广一款叫做“金钟罩”的小程序。

今年以来,章安街道依托“金钟罩”智慧反诈小程序,扎实构建“警格联动”反诈体系,充分发挥“民警+网格”的联动作用,按照“线上+线下”的思路多点发力,全面掀起反诈推广热潮,有效提升反诈“免疫力”。线上,由派出所制作“温馨提示”和反诈“云课堂”,借助网格力量,广泛送达村民代表、党组织、共青团员、妇联组织、志愿者等微信群及朋友圈,打响全民反诈网络空间“保卫战”。

线下,由民警和网格员组成宣讲小队,给师生们讲授“反诈课”,教企业员工争做“防骗员”,更为老年人、全职主妇等易受骗人群量身定制“专属套餐”,上门开展“点对点”服务。

截至目前,章安辖区注册“金钟罩”超3.2万人,注册率达40%,成功拦截电信诈骗200余例,高危预警对象劝阻率达100%。

对于发现的诈骗线索,该街道深入开展以打击非法贩卖银行卡和手机卡为主的“断卡”行动,强化涉诈非法出入境人员的教育、惩戒和管控,及时斩断犯罪链条。11月份,我们辖区内发生的通讯(网络)诈骗案环比下降57%,涉案金额环比下降66%。”章安街道党工委书记周孔兵说。

**交通银行**  
BANK OF COMMUNICATIONS  
您的财富管理银行

**沃德财富**  
由交通银行台州分行冠名推出

# 交通银行 您的财富管理银行

交行结构性存款是银行储蓄存款产品,保证本金安全,纳入存款保险保障范围;期限丰富,产品期限从1个月至6个月不等,满足客户多样化需求;比普通存款收益率更高,目前收益率3.22%左右。

善理财·巧存款·选交行

产品名称	购买时间	投资天数	到期时间 (以说明书为准)	参考年化收益率	购买起点	销售模式
稳添息结构性存款1个月	12.09-12.15	35	2022/1/20	1.48%或3.03%	1万	全渠道
稳添息结构性存款1个月三层	12.09-12.15	35	2022/1/20	1.48%或3.02%或3.22%	1万	全渠道
稳添息结构性存款2个月	12.09-12.15	64	2022/2/18	1.48%或3.05%	1万	全渠道

注:本文仅作为宣传使用,不构成购买要约。投资有风险,入市需谨慎。更多产品详询各网点理财经理。

- 交通银行网点地址:
- 分行营业部:椒江区中心大道129号(椒江大转盘南侧)  
电话:89021117
  - 路桥支行:路桥区东路桥大道8号(鑫都大酒店对面)  
电话:89218033
  - 黄岩支行:黄岩区城关塔院头路43-59号(区政府斜对面)  
电话:89190712
  - 温岭支行:温岭市城西街道横湖路351号  
电话:82834011
  - 临海支行:临海市市山东路192号  
电话:89361716
  - 玉环支行:玉环市玉城街道泰安路310号绿地财富中心(大剧院对面)  
电话:87471008