

宁波志愿服务大篷车第 287 期开进北仑紫荆社区

志愿者为老年居民做年夜饭



1月25日，由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第287期走进北仑新碶街道紫荆社区。紫荆社区“银发义工队”志愿者们为社区近百名老人做了一桌桌可口的年夜饭，令现场居民感动不已。

记者 戎美容 通讯员 陈红

紫荆社区老人聚在一起吃年夜饭。

记者 徐文杰 摄



紫荆社区居家养老服务中心的厨房内，七八名居民正忙着盛菜、洗碗、洗菜、包饺子。“银发义工队”73岁的队长顾悦洪，是这场年夜饭的带头人。他说，他和40多名志愿者从凌晨四点半忙起，一直没有停歇过，为的就是能让社区老人和残疾人吃上一顿热热闹闹的年夜饭。

“从前是大家掏腰包买菜给老人们吃，

现在政策好了，有相关补助，我们作为志愿者就出出力活好了，不过也有志愿者做了自己拿手的菜端过来，一片心意也难得啊！”做了10多年志愿者的顾悦洪说。

老年活动室内整齐地摆放着10张餐桌，桌上荤素菜肴冒着热气，一些老人已自行拼凑成一桌开吃起来，相互帮忙着夹菜，气氛十分温馨。

一对穿着红外套的老夫妇在吃饭的人群中很显眼。78岁的老太太林钰智说，为了这次邻里团圆宴，他们特意穿了红衣服，图个喜庆。林钰智是沈阳人，晚年跟着丈夫到北仑定居，子女都成家立业，有自己的事情要忙，她和老伴跟邻居走得比较近，社区工作人员担心她会孤单，总会找他们参加活动，解解闷。

小书法家写马年春联



“马踏春锦绣，春到杏花红”。昨天中午，在鄞州万达广场一楼的左岸和城市之光书店内，东南商报宁波市妈妈大学公益俱乐部的20名小小书法家，在宁波市青年书法家协会副主席蔡连福先生的指导下，写马年春联赠送给市民。20名小书法家书写的200副对联和100幅“福”字被一“抢”而空。

记者 记者 王鹏 孙肖 摄

妈妈厨房视频节目全新上线

本期“腊”妈教您做“冬去春来”



商报讯(记者 孙肖 实习生 余明华) 腊月迎新春，“腊”妈送新喜。本月起，东南商报生活学会“妈妈厨房”栏目联合三江购物推出全新的妈妈美食节目。本节目每月一期，分享厨艺妈妈们的经典美食制作过程。

本期妈妈厨房主题为“腊”妈美食计划，特邀李碧芳和大家分享她的拿手好菜“冬去春来”。“这道菜颜色鲜艳，能够吸引不爱吃饭的孩子，还具有丰富的营养，不过烹调时要特别注意油锅的火候和翻炒时间，温度太高或者翻

炒时间过长都会影响牛肉的口感。”李碧芳说。

菜名：冬去春来

- 食材：1块牛里脊肉、1根黄瓜
配料：料酒、盐、油、孜然、辣椒粉
参考价格：20元
- 做法：1.准备一块牛里脊肉，洗净后放入冰箱，待稍稍冻硬后拿出切片。
2.在盘子中放入料酒少许，盐少许，将肉片腌制一下。
3.把黄瓜切丝备用。
4.锅里放少许油加热，放入腌制好的牛肉翻炒一会后盛出。
5.锅洗净后，加热倒点油，放入孜然和翻炒过的牛肉，根据口味加入辣椒粉。
6.最后装盘，与黄瓜丝一起搅拌均匀。



扫描二维码不仅可以看到“冬去春来”的制作全过程，还可以看到妈妈周莹带来的“腊八豆蒸凤爪”的制作视频，更多详情请关注生活学会微信。
微信号：shenghuoxuehui

拍卖公告栏

刊登热线：87682146
13884469746 姚

本栏目信息同步在“中国宁波网”(www.cnnb.com.cn)发布！

拍 卖 公 告

受法院委托，本公司定于2014年2月20日10:00对以下的按现状依法在西南联合产权交易所网络竞价方式进行公开拍卖。现公告如下：
一、拍卖标的：浙江宁波余姚市城区新城市花园22幢独栋房产(别墅)，建筑面积342.03平方米，国有土地使用权面积778.29平方米。拍卖参考价：650.85万元，保证金：102万元。
二、标的物展示时间、地点：自公告之日起，在标的物现场展示。
三、竞买登记手续的办理：竞买人应于2014年2月17日16:00前将保证金交至法院指定账户，同时凭西南联合产权交易所出具的缴纳拍卖保证金通知书到法院开具收据，并于2月17日-2月19日17:00前凭有效证件及保证金收据到成都市高新区天泰路120号交易所大厦1楼西南联合产权交易所办理竞买登记手续。
特别说明：标的物所涉及的相关税费，均由买受人自行承担；标的当事人、担保物权人、优先购买权和其他优先权人应于拍卖会当日到场，如参加竞买应办理竞买手续，否则视为放弃优先购买权。
详情可查“人民法院诉讼资产网”(www.rmfszsc.gov.cn.)、www.swuce.com及www.cd-unite.com。
联系电话：028-85337213 13980086127 联系人：任老师
拍卖公司地址：成都市高新区高朋大道3号东方希望B座218号
联系人：魏女士 联系电话：028-86162691 13908015406
法院监督电话：028-82915682
四川省工商监督电话：028-86523456

成都联合拍卖有限公司
2014年1月27日

★温馨提醒：以下广告因审查仅涉及《广告法》要求的相关内容，敬请读者注意检查对方相关手续，注意自我保护！

职场培训

物业广场

◆ 广告刊登热线：◆
56118880 56118850

生活广场

◆ 广告刊登热线：◆
56118880 56118850
征婚交友

★温馨提醒：因广告审查仅涉及《广告法》要求的相关内容，敬请应征者注意检查对方相关手续，注意自我保护！

- 本女56开厂有车库15168572976
- 有房女64真诚找伴18268567033
- 女60开厂有车库15888560612
- 女45私企有房征婚13732173584
- 老女54私企有房13957883240
- 本人女40未育有房13586574391
- 本女43开厂有车库15990274016
- 本女35开厂有车库15168586085
- 本女56有房找伴15867521405
- 女59开厂有育有房18268509568
- 女38岁私营征婚交友66855081

家教服务

- 中学英语名师家教13780059141
- 名师VIP 1对1 27806865
- 高考数学特别教13736185380 官

各行业招聘

钢结构厂房出租

本厂房位于通途路旁（东外环立交桥东面300米）独门独户，钢结构厂房2000平方，水、电齐全，交通便利，适合汽车维修厂、物流、仓储等，具体面谈。13282217868

- 相约春节52丧无孩有房2套经济好可逢年过节还是单身一人求位身体人品好普通男和她一起过年爱赌者免谈13250935673
- 马园社区，相亲免费87328947
- 67女未育事退有房13586539636

二手旧货

◆ 广告刊登热线：◆
56118880 56118850
旧货回收13566591350
废旧设备13867868188
收空调锅炉电梯宾馆酒店物资

二手车市

◆ 广告刊登热线：◆
56118880 56118850

（营销类）

- 聘社区客服专员13967812586 沈

（其他类）

- 招汽车机修工美容工轮胎工洗车工收银员有住宿13566015041

临街商铺低价出售

高新区五星级酒店旁：二楼商铺1500多平方；价格8300元/平方。联系电话：13732113001

汽车中介购让

高价购二手轿车
货车面包车皮卡13185991787 翁

阿苑出租车中介
·出租车承包、转让、保险；信息广、司机多。87766777、87765777 邱隘出租车服务中心

汽车典当按揭

- 车辆一抵二抵可开走87720028

宁波市宁宁调剂行

●专业办理个人、企业无抵押借款咨询
●汽车死当、活当咨询。（当日放款）
地址：宁波市江东朝晖路169号 诚邀中介合作
电话：15968906779、15867253128

店铺房屋写字楼

（鄞州区）

办公用房招租招商
位于鄞州万达广场边办公用房360㎡价面谈13065881437 王

（海曙区）

- 中农信28层209㎡13857728318

江北C区孵化园招租

单层10000平方，7—11米高，内部配套全，可分隔。适合机械、科技、小型机械加工企业入驻。18606690465 王

- 按揭车，轿车典当13355958845

商务广场

◆ 广告刊登热线：◆
56118880 56118850

咨询代理

- 代办公司注册垫资13706842314

（江北区）

●外滩大厦312㎡租13805885760

厂房出售

宁波江北投资创业园区全新标准厂房，占地面积85亩，单层车间高11米跨度40米，可装20T行车。办公楼，厂房，食堂共25000平方，水电配套齐全。电话13957449998 张

- 代还信用贷款卡13777054407

法律咨询

- 离婚·房产车祸·债务87295238

取名改名

- 中华易学宁波会长吴泽文专研起名地理策划15968958099 鼓楼

易代通

www.nbydt.cn

侦探调查

神州调查87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司

装修装潢

- 设计装修办公厂房15888523088

房产一次二次咨询服务 个人投资咨询服务

业务专线/130 0375 8228 咨询热线/2788 6999
地址：宁波市江东区世纪东方商业广场COB写字楼1706室