

有得学

有得玩

文图 羊城晚报记者 余晓玲



南城阳光第五小学首期暑期托管阅读课程

7月30日下午,东莞南城阳光第五小学首期暑期托管结营仪式举行,21名不同年龄、不同学段孩子的精彩表演赢得了家长们的热烈掌声。据悉,7月19日开班的东莞南城、中堂、长安等镇街的试点学校以及市直属学校东莞外国语学校的第一期暑期托管于7月30日结束。短短十天的托管让孩子们收获颇丰,有的初步掌握了篮球运动技巧,有的学习了美术、书法的基础知识,有的学习了中华武术入门基本功,更多的孩子在托管期间结交到了不少好朋友。

据悉,部分试点学校的第二期暑期托管将从8月9日开始,持续至8月20日(星期六、日除外)。从东莞南城、中堂的部分试点学校及东莞外国语学校的第二期托管报名人数来看,普遍超过第一期。

自己动手

## 夏日在家享受解馋美食

推荐1 朝鲜冷面

朝鲜冷面是小有名气的一道美食。要想做出来的冷面好吃,关键还是在配料和汤汁上。一般用牛肉汤或鸡汤,佐以辣白菜、牛肉片、煮鸡蛋、黄瓜丝、梨条等。食用时,先在碗内放少量凉汤与适量面条,再放入佐料,最后再次浇汤,这样面条有韧性,汤汁凉爽,酸辣适口。

冷面的做法可谓五花八门,好多都是根据个人的口味添加配料和调料,所以,味道也有所不同。朝鲜冷面怎么做?其实在家制作冷面很简单,可以买真空包装的冷面面条。至于汤汁,大家可以根据自己的需要“丰俭由人”。

**【材料】**真空包装冷面面条两袋(网购)、酱牛肉、煮鸡蛋、辣白菜、黄瓜、西红柿、梨;调料:醋、糖、盐、芝麻、辣椒粉。

### 【做法】

1. 先用鲜牛肉熬出牛肉清汤。将牛肉切片放锅中加水煮,同时放入蒜葱姜末,等到肉片煮熟后将其盛出,姜蒜葱末拿网勺捞出去掉,这样,汤汁里就只保留了牛肉的鲜味,将过滤好的清汤盛入大碗中备用。

2. 调制冷面汤。将4瓣蒜切末放入盆中,加入白砂糖2大匙、米醋3大匙、辣椒油2大匙、生抽1大匙,最后撒入适量味精和盐。将白梨削皮

切碎,弄成汁淋入盆里。最后倒入煮好的牛肉清汤,用筷子充分搅拌,使所有调味品都融到清汤里面,这时先把汤汁放入冰箱冷藏。然后,提前切好配菜,将黄瓜切丝、香菜切碎、熟鸡蛋切开、西红柿切片,同时准备泡菜、火腿片、牛肉片,再切几片西瓜瓢,配菜越多会使冷面口感越丰富。

3. 将冷面放入锅中煮软。如果买的是干拌面就用开水泡软,生面就要煮熟至软,待面快软时用筷子将粘在一起的部分根根扒开。提前准备好一盆冷水,将煮软的面捞出迅速放入冷水中降温,再捞出面用冷水反复冲洗使其彻底变凉,经过反复冲洗的冷面口感会劲道爽滑。

4. 最后将冷面盛入碗中,从冰箱里拿出冷却好的汤汁,用网勺捞出蒜末,然后倒入冷面里,再摆放好提前弄好的配菜,撒上少许白芝麻,自制的朝鲜冷面就大功告成了。

冷面吃起来口感劲道爽滑,汤汁酸辣且冰凉爽口。笔者推荐做的是酸辣味的冷面,所以在配料上少糖多放辣椒油,喜好酸甜味的就多加白糖和米醋,根据自己喜好调味即可。笔者建议一次做足汤汁放冰箱冷藏,想吃时将汤汁拿出来直接拌入冷面,再加入喜欢的配菜即可,这样吃冷面就方便多了。

【材料】鸡爪(500g)、柠檬(2个)、香叶(3片)、八角(1颗)、花椒、小米椒、尖椒、香菜、蒜、姜;调味料:盐、香醋、糖、生抽、料酒。

### 【做法】

1. 对鸡爪进行简单的处理:剪去鸡爪的指甲,把鸡爪和柄切开,再把鸡爪切成2半,把处理好的鸡爪放入清水中冲洗掉多余的血水,注意看下掌中那块(就是鸡爪中间的肉),最容易藏脏东西,需用力搓洗才行。

2. 把鸡爪倒入锅中,放

文/图 常思雯

最近,全国各地陆续出现疫情,东莞也发布了“非必要不离莞”的通知。正值假期,为了配合疫情防控,许多市民将计划好的“暑期游”按下暂停键,但待在家也有很多方式可以享受精彩生活。正值三伏天,长长的假期还未结束,笔者为大家整理了几道可以在家烹饪的夏日清凉美食,不仅颜值高可以晒朋友圈,且味道还很赞。

鸡爪平时生活中也经常吃到,但大多数是泡椒鸡爪和红烧鸡爪等,很多泰国菜里都带着酸辣的味道,而里面的酸大部分都是柠檬的清香,吃起来特舒服。推荐大家在家也做这道“网红鸡爪”,酸酸辣辣的感觉,不仅开胃,还有一定嚼劲,不管是在家还是在户外都是不错的小零食。

【材料】鸡爪(500g)、柠檬(2个)、香叶(3片)、八角(1颗)、花椒、小米椒、尖椒、香菜、蒜、姜;调味料:盐、香醋、糖、生抽、料酒。

### 【做法】

1. 对鸡爪进行简单的处理:剪去鸡爪的指甲,把鸡爪和柄切开,再把鸡爪切成2半,把处理好的鸡爪放入清水中冲洗掉多余的血水,注意看下掌中那块(就是鸡爪中间的肉),最容易藏脏东西,需用力搓洗才行。

2. 把鸡爪倒入锅中,放

# 东莞部分试点镇街首期暑期托管结营

## 托管学生不分户籍不分学校

7月15日,东莞市教育局印发《关于做好小学生暑期托管服务工作的通知》,部署在松山湖、南城、东城、长安、虎门、中堂、麻涌、常平、寮步、塘厦等10个园区、镇街开展小学生暑期托管服务试点工作。7月19日,东莞南城、中堂、长安等部分试点镇街及东莞外国语学校正式开启第一期暑期托管服务。

作为全市10个试点镇街(园区)之一,南城街道确定了南城阳光第五小学、阳光第六小学、阳光第八小学、阳光第九小学四所学校作为南城街道的暑期托管服务试点学校。在前期准备工作中,南城街道制定了托管期间的安排及各项管理制度,培训相关工作人员,引导教师志愿参加,并对各学校有

意参加暑期托管的学生进行摸底,切实保障暑期托管工作有序开展。南城教育管理中心相关负责人表示,暑期托管服务试点工作的开展,一方面能够充分发挥学校的资源优势,为双职工家庭解决一些看护难题;另一方面,学校通过充分挖掘校内外资源,开展各类特色课程,为孩子们提供更好的学习、生活条件,促进他们的健康成长。

据南城阳光第五小学副校长陈进介绍,作为南城四所试点学校之一,阳光五小本着公益、自愿的原则组织暑期托管服务,首期托管21名学生,其中有本校的学生也有外校的学生,有公办学校的也有民办学校的学生,“不分户籍、不分学校,收费标准一样,享受的服务一样。”

东莞外国语学校的相关工作人员也告诉记者,参加第一期暑期托管的学生有11名,其中本校学生9名、外校学生2名,收费标准都一样。



结营仪式现场:学生展示中华武术

## 第二期托管报名人数普超首期

记者从东莞多家暑期托管试点学校了解到,第二期托管报名人数普遍超过第一期。

南城阳光第五小学第二期托管时间为8月9日至8月20日(星期六、日除外)。目前报名该校第二期暑期托管的人数已经近40人,大大超过第一期的人数,且报名还在持续中。张友一告诉记者,第二期托管将在现有课程的基础上,再开设跆拳道、舞蹈、画画等课程。

东莞外国语学校的相关工作人员也告诉记者,因为报名时间短,参加第一期暑期托管的学生只有11名,目前报名第二期暑期托管的学生已经有70多人,除了自主阅读、体育运动、暑假作业辅导、影视赏析等基础托管类项目外,学校还将提供素质拓展服务。

承接中堂镇第四小学、中堂镇潢涌小学暑期托管服务的第三方社会机构相关工作人员告诉记者,暑期托管比较受家长欢迎,第一期报名时间不到两天,潢涌小学仍有近百名学生参加;第二期将于8月9日开启,目前报名人数已经超过了第一期。

如何更好地满足家长及学生的需求?张友一建议,增加特色托管如舞蹈特色托管、篮球特色托管等;更加灵活地设置课程时间,可以报半天、可以报全天,让家长选择自己合适的时间及心仪的托管班。他表示,收费方面还是以普惠为主,真艺美教育也希望真正为群众办实事,把优质的艺术教育投放到校园。

2021年8月4日/星期三/湾区新闻部主编  
责编 张德钢 / 美编 夏学群 / 校对 杜文杰

文/图 常思雯

最近,全国各地陆续出现疫情,东莞也发布了“非必要不离莞”的通知。正值假期,为了配合疫情防控,许多市民将计划好的“暑期游”按下暂停键,但待在家也有很多方式可以享受精彩生活。正值三伏天,长长的假期还未结束,笔者为大家整理了几道可以在家烹饪的夏日清凉美食,不仅颜值高可以晒朋友圈,且味道还很赞。

3. 在煮鸡爪时,准备好其他材料:把蒜拍碎切成丁,姜切成片状,红辣椒和尖椒都切成小段,把这些材料都放入一个盘子中装好。

4. 柠檬洗干净后,把其中一个切成片状,另一个只需切一半,便于后期挤柠檬汁。香菜洗干净后切成小段,和柠檬放在一起。

### 【烹饪小建议】

1. 鸡爪表皮想要洗得很干净,可以用盐进行搓洗。

2. 想要鸡爪肉吃起来比较Q弹,刚煮好后立马捞出用凉水冲洗,这样才会有效果。

3. 原版的泰式鸡爪有

适量清水,只要淹过鸡爪就好,放入香叶、八角、花椒、少许姜片,倒入2勺料酒,大火煮开,水开后煮上15分钟,这个环节不需盖锅盖。

5. 鸡爪煮好后,会看到鸡爪微微发白,这是熟了的表现,把鸡爪捞出来,用干净的凉水进行冲洗,如果有冰水更好,反复冲洗,直到水不浑浊就行,这样用凉水冲洗可以让鸡爪的肉质变得更有嚼劲。

6. 沥干后把鸡爪放入一个大碗中,再把蒜末、姜

片、辣椒丁都倒入,再倒入半小碗生抽,生抽的量大约是整个鸡爪1/3或1/4的高度,加入一勺香醋、一勺盐和一勺糖,放糖主要是为了提鲜。

7. 用手挤柠檬,把柠檬汁都滴入碗中,最后把柠檬片、香菜一起放入(如果不喜欢吃香菜的话可以不放)。

8. 搅拌均匀所有材料,盖上保鲜膜后放冰箱4小时,这样充分入味才好吃。其间可以每个1小时搅拌一次,让每块鸡爪都能接触料汁。

### 【烹饪小建议】

1. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

2. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

3. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

4. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

5. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

6. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

7. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

8. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

9. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

10. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

11. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

12. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

13. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

14. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

15. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

16. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

17. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

18. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

19. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

20. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

21. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

22. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

23. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

24. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

25. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

26. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

27. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋上一点蒸出来的汤汁,接着把准备好的调料也一起淋在鸡肉上面。这个调料也可以用来蘸着吃,可以根据自己的喜好来。

28. 鸡肉蒸好之后,先拿出稍微放凉一下。不烫手之后,就可以把鸡肉装盘了,装好盘之后,淋