

俗话说“饭有三顿勿饿，衣有三件勿寒”，煤矿工人在井下工作辛苦，班中餐不但要吃饱更要吃好。但井下风大、送饭路程长，再加上大家饮食习惯不同，做出众人认可的班中餐并不是一件容易事。在山西焦煤西山煤电马兰矿配餐中心，29名配餐员工每天要为矿工们分8个时段、制作800多份班中餐，几乎餐餐都被夸赞饭菜吃得“顺口”“舒坦”。

马兰矿的班中餐究竟好在哪儿？有些啥特色？下面我们就走进配餐中心看看，8月19日9时出品的班中餐是如何选材、配菜、烹饪，最后送到矿工兄弟手中的吧。

备菜很走心

俗话说“食材好，食才好”。上午9时这个时段，配餐中心需要为井下班组提供近300份饭菜。该餐的热炒是小炒菜，里面有白菜、豆腐、猪肉、豆角等7种食材，主食是包子，每一份饭菜都是按照科学配比计量好的。

中心用的蔬菜、水果是当日由专门的菜肉供货商送来的鲜货，食堂有专业的质量验收小组查收，验收要求袋袋验、筐筐验，并根据蔬果的颜色、大小、气味、整齐度、成熟度、清洁度等标准打分，未经验收的原材料严禁入库。

践行社会主义核心价值观

社区环境好了 居民习惯变了

本报讯 经过一系列从里到外的整治，社区的环境越来越亮丽。这是创建全国文明城市以来，彭村社区的变化。8月21日万柏林区消息，环境的改变促进了居民行为习惯的改变，乱堆东西、乱扔垃圾的现象几乎没有了，爱护环境卫生蔚然成风。

创建全国文明城市以来，彭村社区党委成立了红色物业联建党支部，多名党员干部、青年群众主动加入组建了“红色管家”志愿服务队，与物业人员一起，为居民、业主提供专业贴心服务，处处都能看到他们忙碌的“红色”身影。

尤其是环境方面，“红色管家”志愿服务队员、网格员、物业人员开展了一系列集中整治行动，集中清理老化电线、拖拽网线、飞线充电、消防通道占用、婚嫁后残留张贴物、地下室通道堆放杂物等，并通过张贴通知、入户宣传等形式，向居民解释和劝导，引导居民自觉维护居住环境安全整洁，亮丽出行。

小区内焕然一新，得到居民的一致称赞。居住环境美了，大家也自觉逐渐养成了良好习惯。很多老人在院子里种起了各种花草，就像装扮自己家一样，为院子里增添色彩。
(李涛、郭瑶)



GREEN

绿色生活，低碳出行



走进马兰矿看看

今天班中餐吃啥

为了让矿工兄弟吃得新鲜、放心，8月19日一大早，师傅们就开始忙着备菜，包括洗菜、削皮、切菜、烹炸，提前备好各色调味品。从洗菜、削皮、切菜到主食制作全部纯手工，连土豆上的一个小黑点师傅们都要仔细剥掉。

配料很细致

接下来，就该烹饪了。为了解决好众口难调的问题，配餐中心不断改良提升饭菜品质，尽心尽力做好“食事”。

饭菜制作从7时开始。由于近300份饭菜全部制作完成需要近2个小时，因此，师傅们会在最短时间内将炒好的成品进行保温处理。“我们给包子、馒头发面，从不用酵母，而是用传统的面起子。一次发酵150来斤面，面起子的用量全凭师傅们的经验，做出来的面点有粮食的香味。很多不爱吃面食的职工，后来都爱上了我们的馒头包子。”配餐中心主任贾志明说。

马兰矿的饮食特点是南北汇聚，常年中和下来，马兰人的口味普遍偏辣偏重。师傅们结合实际，在菜谱里添加了一味百搭调料——尖椒。配菜的尖椒都是师傅们精挑细选出来的，既要保证不太辣、还不能不辣。

暖胃很周到

9时，饭菜出锅。除了保证升井的矿工可以吃到可口的饭菜外，考虑到井下职工工作的特殊性，师傅们每装好一份盒饭就立即放进保温餐包里，绿色通道为井下送餐员专门设置，确保送餐员能够立刻领饭、迅速下井，把热乎乎的饭菜送到井下矿工手中。

走进配餐中心，窗明几净，就像家一样干净温馨。地面整洁明亮，后厨操作间干净卫生，蒸屉、肉类加工机、精加工机、粗加工机等设备分区放置，锅铲等厨具洗得锃亮、摆放整齐，各种配料定位码放，在这样的环境里，矿工兄弟吃得那叫舒坦、幸福。
(记者 张秀丽)

为民创城不停步

小店区妇联 送法到基层

本报讯 8月20日小店区消息，为宣传普及家庭教育知识，传播正确的家庭教育理念，营造和谐家庭的社会氛围，今年暑期，小店区妇联开展“我为群众办实事 送法到基层”宣讲活动，进社区、下乡镇，为全区广大妇女、留守儿童及其监护人提供家教指导，帮助解疑释惑。

小店区妇联特邀国家二级心理咨询师胡丽梅老师，详细讲解《中华人民共和国家庭教育促进法》共计8场，深入讲解了家庭教育需要学习现代的教育理念、掌握科学的教育方法、保持健康的心态、培养良好的习惯、树立正确的价值观5个方面，并结合大量生动形象的案例，与家长互动交流，指导帮助家长学习家庭教育知识。

下一步，小店区妇联将注重学习宣传与家庭家教风建设相结合，继续做好宣传普及，把科学的家教理念、家教知识和家教方法送到广大家庭中去，为少年儿童营造良好成长学习环境。
(王丹、和泽腾)

文明家庭创建

好男儿获三等功 社区喜报送到家

本报讯 为现役军人家庭送立功受奖喜报是拥军优属活动的重要内容，也是推进军人荣誉体系建设、让军人成为全社会尊崇职业的重要举措。8月21日万柏林区消息，万柏林街道退役军人服务站及兴汾苑社区的工作人员将立功喜报送到荣立三等功的现役军人王华家中，让军属共享尊崇荣光。

一张立功喜报，满满地承载了军人荣誉和军属的期盼。“很惊喜，我们为儿子感到骄傲。很感谢党、政府和部队给孩子锻炼的机会和平台，希望孩子继续努力，继续锻炼，为国家作出更多的贡献。”王华的母亲接过喜报，欣慰激动之情溢于言表。

喜报一头连着军心士气，一头系着军属情怀。把立功受奖的喜报送到现役军人家属手里，既让立功者倾心，更让军属暖心。同时，也提升了军人和军属的荣誉感，积极营造了拥军优属的良好社会氛围。
(李涛、郭瑶)

