

劲旅

内部资料 免费交流

总第 2101 期

2022 年 1 月 28 日
星期五
农历辛丑年十二月廿六
山西省连续性内部资料
准印证(晋)B172



劲旅风采
微信公众号

本期 4 版

中铝山西新材料有限公司党委 主管 党委工作部 主办

企业一班组荣膺“全国质量信得过班组”

劲旅讯 近日,中国质量协会公布了 2021 年度全国质量信得过班组名单,中铝山西新材料计控信息中心自控班在荣获“2021 年山西省质量信得过特等班组”称号后,再次荣膺 2021 年度“全国质量信得过班组”称号。2021 年,计控信息中心自控班紧紧围绕“自控进一寸、效益增一尺、品质提一丈”主题,将质量管理目标和公司发展战略、质量目标相结合,积极开展质量创新活动,加大攻关力度,取得

了丰硕成果。自控班开展的创效项目“精细氧化铝二期自控项目施工及控制系统应用开发”荣获中铝山西新材料“两带两创”优秀攻关项目,自主建立的故障分析模型,创新实施的自控点检维修一体化模式,为氧化铝生产组织提供了强有力的技术支持服务。据了解,此次全国共有 700 余家单位和班组获得“全国质量信得过班组”证书,其中,山西省荣获该项荣誉的单位仅 18 家。(周二红)

企业领导看望慰问老干部 老党员 困难党员及职工

劲旅讯(杨红 苗滨)在新春佳节即将来临之际,1 月 27 日,中铝山西新材料、中铝山西铝业领导班子成员带领相关部门负责人分别到离退休老干部、老党员、国家荣誉获得者、困难党员及困难职工家中走访慰问,向他们送去企业的关怀以及慰问金、慰问品、《习近平谈治国理政》等学习资料,并代表企业向他们致以新春的美好祝福。

中铝山西新材料党委书记、董事长,中铝山西铝业执行董事郭威立先后来到老干部赵国林、困难职工李永庆、老党员樊效先家中,把企业的关心和新春的祝福送到老干部、老党员、困难职工的心坎上。

中铝山西铝业总经理、中铝山西新材料党委副书记张智先后来到老干部冯玉山、困难职工屈涛、全国劳动模范王建华家中,向他们致以节日的祝福和亲切问候,并为他们送去了慰问金和慰问品。

中铝山西新材料总经理、党委副书记王辛成先后来到困难职工张千龙、老干部郭万里、老党员白如玺家中,为他们送去节日的祝福,祝愿他们身体健康,万事如意。

每到一户,企业领导都与老干部、老党员、困难党员及困难职工亲切交流、嘘寒问暖,详细询问他们身体和生活状况以及是否存在困难。企业领导感谢老一辈建设者的辛勤付出,嘱咐老干部、老党员要保重身体,安享晚年,并希望他们一如既往地支持企业发展,继续发挥余热,为企业发展建言献策;嘱咐困难党员和困难职工要勇敢面对困境,保持乐观心态,树立战胜困难的信心和决心。同时还叮嘱随行人员要提高工作能力和服务水平,继续关心帮助老干部、老党员、困难党员及困难职工,积极主动为他们排忧解难,让他们切实感受到党和政府的关心关爱以及企业大家庭的温暖,让老干部、老党员能够安享晚年、共享发展成果,让困难党员、困难职工坚定信心、战胜困难。

老干部、老党员、困难党员及困难职工感谢企业的关心和关爱,表示将坚定信心,各尽所能,为企业发展贡献智慧和力量。

中铝山西新材料、中铝山西铝业领导班子其他成员也分别到老党员、老干部、困难党员及困难职工家中进行了走访慰问。

天津市领导来企业慰问

劲旅讯(苗滨)1 月 27 日,在 2022 年新春佳节即将来临之际,天津市政协主席武安军一行来中铝山西新材料、中铝山西铝业走访慰问,为企业送来了牛肉、大米、面粉、食用油等慰问品,感谢企业为天津市经济发展作出的贡献,并送上节日的问候和祝福。

武安军代表天津市委、市政府感谢中铝山西新材料、中铝山西铝业对天津市经济社会发展作出的贡献,希望企业在新的一年里继续保持定力,增强发展信心,强化责任担当,提升创新能力,为天津市高质量发展作出更大贡献。

中铝山西新材料党委书记、董事长,中铝山西铝业执行董事郭威立代表公司感谢天津市委、市政府一直以来对企业的关心和支持。他表示,在新的一年里,企业将寻找新机遇,开拓新市场,加快转型升级,让老企业焕发出新的生机和活力。

完善运行机制 发挥监督合力

企业召开 2021 年四季度“大监督”体系协调会

劲旅讯 1 月 19 日,中铝山西新材料、中铝山西铝业召开 2021 年四季度“大监督”体系协调会,中铝山西新材料党委书记武大学,“大监督”体系各责任单位负责人及联络人参加会议。

纪委工作部传达了学习了中铝集团《关于 2021 年第三季度“大监督”体系发现问题的通报》;通报了企业 2021 年四季度“大监督”工作开展情况。

武大学肯定了企业“大监督”体系运行四个月以来取得的成绩,指出了认识不到位、理解不精准、落实不严不实等工作中存在的问题。他指出,中铝集团自上而下建立“大监督”体系,目的就是要以全面从严治党推动全面从严治企,就是要统筹党内监督与党外监督,整合监督资源、健全监督体系、理清监督职责、压实监督责任,构建党委牵头抓总、部门各负其责、纪委组织协调、群众支持参与的“大监督”工作体系和运行机制,有效防范和化解各类风险。

就做好 2022 年“大监督”工作,武大学强调,一要压实监督责任。要按照“抓业务就要抓监督”的要求,按照强化“职能管理、绩效考核、监督问效”的工作理念和工作方式,以“大监督”为契机,推动各项管理工作更实、更细、更有效。二要发挥监督合力。要按照职责分工,从工作部署、自查自纠、问题整改、总结经验等各个环节入手,紧盯“关键少数”“关键岗位”“关键领域”,抓住“制度执行”,充分发挥职能监督作用。三要完善运行机制。各责任单位要形成“发现问题——分析问题——解决问题”的闭环运行体系,纪委工作部要厘清职责、强化监督、规范流程,完善问题整改清单机制,健全“月度总结、每月通报、季度会商”制度,形成“明确职责——督促落实——强化整改”运行机制。四要从严追责问责。公司纪委将严格落实责任倒查制度,对不重视“大监督”工作,工作中不作为、慢作为的责任部门、责任人予以问责,并纳入季度党风廉政建设责任考核。

(杨红 张东彦)



虎年春节临近,铝城年味正浓。连续阴雨严寒挡不住铝城职工家属对新春佳节的期盼,纷纷携家带口购年货、买春联,红红火火迎新春。图为毓秀市场顾客络绎不绝,铝城职工家属正在购买年货。摄影报道 杨红

义写春联迎新春 墨香情深送祝福

劲旅讯 融融祝福迎新春,字字暖情送关爱。近日,中铝山西新材料工会、中铝山西铝业工会组织开展“迎新春送温暖”春联义写活动,为职工免费书写赠送春联,喜迎农历新年的到来。

为营造欢乐祥和、喜庆的节日氛围,减少现场书写、群众聚集带来的疫情传播风险,企业工会改变春联义写活动方式,在做好疫情防控的前提下,采取“集中书写+分散赠送”的方式,组织晋铝书法协会会员集中书写、各单位分散领取,在弘扬中华民族优秀传统文化的同时,为铝城职工家属送去了一份份特别的文化“年货”。

在活动现场,书法爱好者们摆桌设台、铺开红纸,挥毫泼墨,笔走游龙,或道劲洒脱,或飘逸清秀,行、草、隶、篆、楷多种字体各显神韵。“春来虎啸千川锦,福至人和万象新”、“云飞霞舞千重彩,虎跃龙腾万里春”……一副副饱含着祝福的春联寄托了辞旧迎新、接福纳祥的美好愿望。

据统计,此次活动共免费送出春联近 400 副,为公司职工提前送去了新春的祝福。

(杜亮芳)

营销管理部

全面发力 降本增效 成效显著

劲旅讯 2021 年,中铝山西新材料营销管理部紧紧围绕降本增效两大工作主线,深入开展全要素对标,创新采购模式,做好采购降本与营销创效两大“文章”,较好地实现了生产保供和采购降本目标。据统计,物资采购累计降本 8900 余万元;科学把控氧化铝销售节奏,增收创效 4500 余万元;其它产品销售全年创效 930 余万元,超额完成目标任务的 33%;产销率、货款回收率均达到了 100%;梳理、清理中间商 80 家。

在大宗物资采购方面,营销管理部深挖市场潜力,强化市场研判,积极应对市场的大幅波动,持续扩大煤炭大客户战略合作,抓住市场有利机遇,适时有效做好物资增减储工作,在做好经济煤种参配的同时,动力煤、生料煤实施大客户定价机制;与生产联动,动力煤增加采购低热高硫煤,烧成煤加大混煤和精煤拉运比例。面对大幅波动的烧碱、纯碱市场供应环境,不断优化采购策略,准确把握采购时点,实施弹性采购和经济替代,深化系统联动,推动管理增效。

在辅材采购方面,营销管理部根据不同的采购品种,不断发掘和探索新的采购管理模式,采取多渠道挖潜增效,多渠道采购

降本。严格物资需求计划,扩大寻源力度,引入新供应商,依托集中采购平台开展单价对标,积极开拓经济替代的有效渠道,根据生产所需物料的特点和需求周期,避开原料市场价格上涨周期,精准锁定资源,创新辅材采购管理模式,多渠道挖潜增效。

在销售方面,营销管理部科学研判,提前谋划,销售增收创效能力稳步提升。充分利用 2021 年氧化铝买断价格政策,缜密分析、精心操作,控制氧化铝销售节奏,抓住买断价格上涨时机,消化氧化铝库存;积极筹划协调石灰石销售,开发周边石灰石销售渠道,从 4 月份开始,采用公开竞价销售方式向社会销售;根据铝价趋势,预判部分铝液客户增加铝液计划,确定了“基价采用周均价、铝液折让、全额现汇”的销售策略;积极推动氧化铝循环包装袋试用工作,积极与厂家、物流等多方沟通,就循环包装袋质量、规格、试用流程等内容进行协调,不断提升服务质量。

(刘旭鸿 李娜)

学习贯彻党的十九届六中全会精神

由于近期电解厂原铝产量迅速增加,铝加工事业部虽然全天候满负荷生产,但仍有大量铝液无法消化。短

短几天,百余包铝液滞留电解槽内,不仅增加了铝液损耗,而且直接影响电解槽使用寿命。为了打破这一被动局面,铝加工事业部果断采取“抢铝”行动。

1月6日下午,铝加工事业部召开动员会,要求全体员工克服一切困难,确保圆满完成“抢铝”行动。1月6日晚,该事业部负责人亲自带队,班子成员24小时在岗,全体科级干部及机关人员共计27人,分为3组,下沉生产班组,开展轮班作业,“抢铝”攻坚战正式打响。

铸造合金工区3号铸机生产线原计划于1月10日调试完成,为了能提前投入生产,该事业部设备管理人员自主组织检修力量展开作业,于1月7日下午3点,完成铸机部分调试工作,并即刻投入使用,为“抢铝”攻坚战提供了设备保障。同时,该事业部每两小时发

“抢铝”在行动

●贾晋英 李东

布一次生产动态,便于所有人员及时调整攻坚方向。

1月7日早上7点40分,第一组科室支援人员下沉到生产第一线。支援人员几乎都有一线工作的经历,对作业流程非常熟悉,简单的培训后,便迅速投入到指派工作中。

“郭罗保负责回转岗位,谢军负责打渣,李东负责叉车……2个小时轮岗一次。2个人一组互为旁站监督,确保作业安全。”在作业现场,“抢铝”二班班长尤海龙发出了作业指令。为了确保人员能够快速适应岗位需要,尤海龙一会儿在炉后溜槽查看铝液速度,一会儿又到顶岗员工的岗位查看操作情况,严把操作质量关。“今天我们抢了25包,还有52包,得加把劲啊!”连续工作了12个小时,大家都已精疲力尽,但每个人都相互鼓励着,想多抢出一些铝来。

经过事业部全体员工80个小时的艰苦奋斗,“抢铝”行动效果明显。1月7日电解槽滞留的112包铝液,于1月10日16点全部实现“动态清零”。该事业部共接纳原铝近三千吨,进铝310包,铸造方棒合金锭540余吨、高端合金棒990余吨、普通铝锭1500余吨,“抢铝”行动完美收官。

氧化铝厂 氧化铝产量实现“开门红”

氧化铝厂 氧化铝产量实现“开门红”

(吕丽萍)



安全环保健康部完成《有色金属冶炼安全生产考试题库》编写

劲旅讯 近日,中铝山西新材料安全环保健康部完成《安全生产通用考试题库——有色金属冶炼部分(管理人员)》和《安全生产通用考试题库——有色金属冶炼部分(基层员工)》两个题库的编写工作,有效提高安全培训工作精准化、规范化。该题库主要涵盖了安全生产法律法规、安全生产管理、安全生产标准化、氧化铝安全生产规范、铝电解安全生产规范、安全生产技术知识、职业病与职业健康监护、生产安全事故应急管理。该题库编写历时2个月,查阅了国家法律法规和标准规范达二十余万字,并多次征求生产一线及各级管理人员意见建议,为持续提升员工整体安全素质打下基础。(贺起线)

精细氧化铝事业部抓住关键提质量

劲旅讯 近期,精细氧化铝事业部采取多项措施,强化关键指标管控,不断提升产品质量。

该事业部以百分百完成产品一次合格率为质量目标,多措并举,持续优化胶溶合格率。在生产组织上,一区、二区积极创造稳产、高产条件,减少非计划停炉时间;及时关注氧化铝沉降槽泥层变化,确保洗液连续稳定供应;强化精制配料操作,提高二洗水的循环利用率;石灰工区稳定石灰炉操作,重点关注石灰质量、炉内结瘤情况,上道工序高效服务下道工序。在工艺技术上,持续优化关键指标,依据不同客户对指标的个性需求,开展结晶度试验,调整工艺参数,积极尝试与客户采用相同结晶度标样与分析的检测方法,确保双方化验分析指标参数一致,提升产品质量。截至目前,关键指标胶溶合格率较上月提高1%,指标得到稳步优化。(段芝云)

商业饮食服务中心消除隐患迎佳节

劲旅讯 为了切实强化“两会两节”期间安全保障,让辖区商户群众度过一个欢乐、祥和、平安的新春佳节,近日,商业饮食服务中心采取前置措施,提前部署,确保将安全隐患消灭在萌芽状态。

该中心租赁资产运营部专门制作了消防安全、应急疏散等短视频、顺口溜,并利用微信、抖音平台发送至辖区商户,构建思想防护网,提高商户的安全责任意识,赢得了商户的一致好评;成立专项检查小组,对辖区所有门面房进行安全检查,对存在的安全隐患提出明确整改时间和要求。截至目前,各项隐患已全部整改完毕,为安全过节提供了保障。(牛文波 刘佳)

后勤服务中心及时除雪保畅通

劲旅讯 近日,连续降雪导致道路湿滑,给员工出行带来不便。为了消除安全隐患,后勤服务中心组织人员及时清理厂区路面冰雪,确保道路畅通和车辆行驶安全。

在除雪现场,大家借助铁锹、笤帚、簸箕等工具,分工合作,重点清除了厂区通往职工食堂道路路面的积雪碎冰。尽管天气寒冷,但大家热情高涨,干劲十足。经过一个多小时的劳动,厂区各主干道路面以及厂区门口的积雪全部被清理干净。(赵慧琴)

▼为消除蒸汽浪费,确保发电量,近日,热电厂按计划对除氧器系统实施停汽消缺。检修过程中,该厂安全管控做到全过程跟进,生产、装备、安全管理人员现场全程监护,经过近10个小时的努力,检修工作顺利完成,处理管道和法兰漏点18处。图为检修人员正在切割阀门。

摄影报道 崔丽娜



▲为了迎接新春佳节的到来,近日,生活服务中心朝霞社区项目联合清涧街道办朝霞社区,组织社区员工、青年志愿者等40余人开展“干干净净过大年,文明健康我先行”环境卫生整治活动,对辖区内3个小公园全部进行了清理,处理垃圾3车。

摄影报道 武丽萍

建安公司氧化铝设备维修车间见缝插针 齐心协力助生产

劲旅讯 1月21日,建安公司氧化铝设备维修车间组织人员冒雪完成精细氧化铝石灰炉工区上煤皮带胶接任务,为精细氧化铝生产稳定运行提供了设备保障。

石灰炉上煤皮带主要担负着物料煤的转运任务,以便及时为石灰炉提供充足燃料。由于皮带频繁使用,损耗严重,需要更换。时间紧、任务重,建安公司氧化铝设备维修车间接到任务后,提前做好准备,办

好相关检修工作票。与生产车间充分沟通,利用停料间隙,检修人员冒着大雪,克服空间狭小、地面湿滑,皮带无法正常运到吊装位置等因素,采用人力抬拉皮带的方式展开作业。他们先将新皮带一头固定,同时用力,前拉后推,先把皮带转运至皮带廊,然后一段一段移动到指定位置,扒皮、打磨、抹胶、粘接,经过5个多小时的奋战,顺利完成30余米上煤皮带的更换检修任务。(台玉娥)

炭素事业部组装车间安全防护筑屏障

劲旅讯 为确保节日期间生产安全,近日,炭素事业部组装车间利用生产间隙,组织维修人员完善加固安全防护设施,保证员工作业安全。

安全防护设施能有效地保护现场工作人员的人身安全。维修人员利用钢筋、钢管、钢板、角铁等废旧材料,完善加固了三孔仓上口和工作平台防护罩、防护栏,修补更换了漏斗料仓过渡处腐蚀的钢板,铺设固定木板,扩大平台工作面积,使其防护设施更加安全可靠,同时检查维修其他岗位的安全防护设施,确保安全防护设施齐全完好。

此次安全防护设施修复工作,共完善加固防护栏15米,制作延伸平台一处,保障了岗位人员日常工作安全。(宁晓晶)

劲旅讯 为了提高净化系统的收尘效率,近期,电解厂净化车间六净化组织人员更换了净化系统A4收尘器所有布袋,严格控制粉尘给环境带来的污染,确保生产达标排放。

收尘器布袋是过滤烟气、吸附载氟料、降低粉尘和二氧化硫排放的重要载体,但如果长期使用,会大大降低净化效果。为提高净化效能,该车间组织员工对A4收尘布袋进行更换。在14米平台上,6名员工冒着严寒展开作业。作业过程中,他们仔细观察插入龙骨的角度,小心施工,杜绝漏点。从拆除、倒运骨架,安装、回装布袋,到拧紧每一个压盖螺栓,每一道工序都细致入微,反复查看。大家克服工作量大、工序繁杂等困难,经过15天的不懈努力,圆满完成527条收尘布袋的更换任务。(郭增芳)

电解厂净化车间自主更换促环保



编者语:

2022年新春佳节将至,中铝山西新材料、中铝山西铝业到处洋溢着欢乐喜庆的节日氛围,基层组织开展了丰富多彩的游艺活动,干部员工在保障生产的同时,大扫除、挂彩灯、插彩旗、贴春联,以崭新的姿态迎接新春佳节的到来。新的一年里,祝愿祖国天更蓝山更绿水更清,经济更繁荣人民更幸福国力更强盛,祝愿我们的企业昂首阔步迈向新征程,如虎添“亿”再创新辉煌,祝福广大干部员工虎虎生威、虎年大吉。



▲1月25日,腊月二十三,也是我国的传统佳节“小年”。中铝山西新材料开展“团聚温暖 快乐小年”包饺子、同吃团圆饭活动,20余名团干、团员青年齐聚一堂,交流感情,共吃团圆饭,放松了心情,增进了感情,提升了团组织凝聚力,激发团员青年以更高的热情、更积极的态度投入到新一年的工作中去。
摄影报道 冯云 崔丽娜



▲1月26日,计控信息中心工会组织开展义写春联活动。书法爱好者挥毫泼墨,一副副的春联在他们笔下一挥而就。寓意着吉祥、散发着墨香的大红春联,让现场洋溢着新年的喜庆气氛,也提前为基层员工送上五福临门、虎年大吉的新春祝福。
摄影报道 周二红



▲1月26日,物流分公司组织干部员工挂灯笼、包饺子、写春联,通过组织开展丰富多彩的活动,让基层员工感受到企业的关爱和浓浓的年味。
摄影报道 张红



▲1月25日,石灰石矿事业部举办迎新春趣味游艺会活动,为基层员工送上工会组织的关怀和温暖。“倒着数”、“抢板凳”、“乒乓球过桥”、猜谜语等趣味游戏受到了广大员工的欢迎和喜爱,现场气氛异常活跃,增强了团队意识、增进了友谊、融合了感情。
摄影报道 石雷



▲1月28日,氧化铝厂开展游艺活动喜迎新春,下象棋、踢毽子等活动,让大家在繁忙的工作之余,放松了心情,丰富了业余生活。
摄影报道 魏忠义



▲春节前夕,商业饮食服务中心在做好常态化疫情防控工作的前提下,设立年货供应点,推出年夜饭外卖服务,满足铝城居民对年夜饭的消费需求。
摄影报道 刘佳



▲近日,热电厂提前筹备,精心组织,通过挂灯笼、黑板报、挂彩旗等方式喜迎新春佳节的到来,在让生产现场充满了浓浓年味的同时,让员工在轻松的氛围下度过一个欢乐、舒心、祥和的春节。
摄影报道 崔丽娜



▲为营造健康祥和、积极向上的文化氛围和节日气氛,近日,山西中铝工服公司组织书法爱好者义写春联,为基层员工送去新春的祝福。
摄影报道 丁庆江



▲在虎年新春佳节来临之际,在做好日常生产组织的前提下,电解厂组织干部员工在主干道、办公楼前悬挂彩灯、张贴春联,精心装点生产现场,积极营造浓郁的节日氛围,让基层员工过一个欢乐祥和的春节。
摄影报道 姜涛



▲为了增添“年味”,1月25日,后勤服务中心举办“迎新春、包饺子、送祝福”活动。活动中,大家相互传授包饺子的经验,在欢声笑语中增进彼此之间的感情,也感受到企业大家庭的温暖。
摄影报道 赵慧琴



▲近日,炭素事业部各车间纷纷行动起来,清扫灰尘,擦拭门窗,整治现场卫生,更换迎新板面,张贴春联、悬挂彩灯,营造喜庆的节日氛围,干干净净、欢天喜地过大年。
摄影报道 王效军

贺新春 迎冬奥

编者按:新春迎奥运,冰雪过大年。2月4日,大年初四,中国的立春节气,第24届北京冬奥会将在北京隆重开幕。本期小编为大家送上8道美食,也把冬奥会15个比赛项目的小知识分享给大家。愿您在享受美食的同时,也关注精彩赛事。迎新年、看冬奥,恭祝大家虎年大吉,虎虎生威!

春节享美食

花开富贵虾

主料: 虾、大蒜、粉丝、葱、姜
配料: 料酒、盐、糖、醋、蒸鱼豉油、香油、红辣椒

步骤: 虾用刀划开虾背,用牙签挑去虾线,然后用刀背把虾肉来回刺几下。粉丝用热水泡软,码到盘子里,再用一坨粉丝绕一圈放在中央。虾头竖着靠在中间的粉丝上,像花盆一样码好虾。

蒜末、姜末、盐、糖、香油、醋蒸鱼豉油调料汁,淋在虾上,放入大锅大火蒸6分钟。出锅后,虾上撒葱花,虾的间隙装饰香菜、红辣椒丁,烧热油浇在虾上即可。

小贴士: 蒸制时间和料汁的量可根据虾的大小进行调整。

五福黄金卷

用料: 豆腐皮、红椒、洋葱、青椒
调料: 生抽、盐、水淀粉、香油

步骤: 豆腐皮提前用开水焯一下,放案板上卷起来斜着切;红椒切卷,把豆腐皮卷放入红椒卷内,放盘中,洋葱切末,青椒切末;锅中放油,放入洋葱末炒香,再放入生抽和少许盐,放入水淀粉,搅拌均匀,最后放入香油、青椒末,关火,趁热把锅中的汁倒入豆腐皮卷上即可。

剁椒鱼头

用料: 鲢鱼头1个、剁椒半碗、姜、小葱
调料: 胡椒粉、料酒、白酒、蒸鱼豉油

步骤: 将鱼头洗净,从鱼唇正中剖开,注意不要完全切断,让其连在一起,在鱼头下面鱼肉较厚的部分斜划几刀以便入味;将料酒、胡椒粉、盐撒在鱼头上,抹匀,腌制约20分钟。将高度白酒倒入剁椒中,拌匀待用;在腌制好的鱼头表面淋上少许植物油,抹匀;将姜切片,葱切段,铺在碗底,再放上处理好的鱼头,剁椒铺在鱼头上;蒸锅内放入适量的水,烧开后,放入鱼头,大火隔水足汽蒸约10分钟。

蒜香排骨

用料: 排骨、蒜、葱、姜
调料: 生抽、料酒、白糖、胡椒粉、淀粉

步骤: 排骨切成寸段,洗净控干放盆,加入生抽、料酒、盐、味精、白糖、胡椒粉腌制30分钟。大蒜洗净切碎,炒锅注油烧热,放入蒜末,炒小火,

炸干至金黄色,炸出蒜香味,捞出控干。炒锅中蒜油继续利用,加火烧热,把腌好的排骨裹上面粉,温油炸熟,再把排骨倒入锅中大火翻炒,出锅前倒入炸好的蒜末翻炒几下,让蒜末均匀裹在排骨上,即成。

小贴士: 这道菜精华在于蒜末金黄、突出蒜香,排骨和蒜末都不能炒糊变黑。

爆炒猪肝

用料: 猪肝、青椒、红椒、蒜苗
调料: 油、盐、酱油、花椒、生粉、料酒

步骤: 猪肝切片,用清水洗去表面的粉质,多洗几遍;在洗好的猪肝里面加酱油、生粉、料酒搅拌均匀,腌制10分钟左右;青椒、红椒切块,蒜苗只要根部,斜刀切小段。热锅凉油,油八成热,放入腌制好的猪肝大火翻炒至变色,马上盛出。生姜切细,与青红椒和蒜苗放入锅中炒香,加少许盐、鸡精翻炒均匀。加入炒好的猪肝,大火翻炒一分钟即可。

虾皮锅塌豆腐

用料: 豆腐、鸡蛋、淀粉、虾皮、葱、蒜、小油菜
调料: 老抽、生抽、蚝油、高汤

步骤: 豆腐切片约1厘米厚,鸡蛋打散加半勺盐一点料酒,小油菜焯水控水摆盘。准备个空碟撒些淀粉,另一边平底锅里烧油,薄薄一层,不要太多,准备煎豆腐,豆腐裹上一层淀粉,然后再裹一层鸡蛋液下锅煎,中小火煎成金黄色盛出。

两勺生抽、一勺老抽、半勺蚝油、放半碗高汤调匀,锅中留少许油,油热放葱蒜爆香,然后放虾皮爆香,倒入料汁煮开,放煎豆腐,小火煮5分钟左右即可。

香菇酿

用料: 香菇、肉馅、黑木耳、葱、姜
调料: 生粉、盐、料酒、生抽

步骤: 香菇去蒂洗净晾干,肉馅中加入葱姜、料酒、生抽、盐、生粉搅拌均匀腌制片刻,加入切碎的黑木耳、葱末,顺着一个方向搅拌均匀至至上劲,备用;将肉馅填入香菇里压均匀,放入蒸锅,大火烧开后转中小火蒸制10分钟左右,用泡香菇水加生粉成芡汁,浇在蒸好的香菇酿中。

脆汁酿茄子

用料: 茄子、肉末、青椒、红椒、葱头
调料: 盐、生粉、白胡椒粉、酱油

步骤: 肉末加入盐、生粉、胡椒粉、酱油,顺时针方向搅上劲,腌10-15分钟。青红椒、葱头切粒备用。长条茄子对半切开,再横向斜切出弧形小坑后,切小段,在茄子的小坑里涂一层生粉,放入肉馅。锅内放适量油,油烧热后,先将有肉馅的一面朝下煎至金黄,再略煎反面,盛起备用。锅中放入少许油,将煎好的茄子放入,加入适量水将茄子煮透,再放入适量酱油调味,撒入切粒的青红椒及葱头粒,最后倒入开好的生粉水勾芡。

冰雪迎奥运

2月4日,第24届冬奥会将在北京开幕,这是中国历史上第一次举办冬季奥运会。北京冬奥会共设7个大项,15个分项,109个小项。北京市将主办冰上项目,张家口市将主办雪上项目,延庆市协办张家口市举办雪上项目。此次冬奥会为期16天,将于2月20日闭幕。

北京冬残奥会将于3月4日开幕,3月13日闭幕。

北京冬奥会吉祥物

2022年北京冬奥会的吉祥物为“冰墩墩”,以熊猫为原型进行设计创作,将熊猫形象与富有超能量的冰晶外壳相结合,体现了冬季冰雪运动和现代科技特点。“冰墩墩”意喻敦厚、健康、活泼、可爱,象征着冬奥会运动员强壮的身体、坚韧的意志和鼓舞人心的奥林匹克精神。

2022年北京冬残奥会的吉祥物为“雪容融”,以灯笼为原型进行设计创作。灯笼以“中国红”为主色调,渲染了2022年中国春节的节日气氛,身体发出光芒,寓意着点亮梦想,温暖世界,代表着友爱、勇气和坚强,体现了冬残奥运动员的拼搏精神和激励世界的冬残奥会理念。

冬奥会比赛项目速览

短道速滑

起点、终点都在室内,距离固定。参赛者穿着冰刀鞋站在同一个起跑线上,第一轮比赛一般是抽签的方式,决定站位,之后的比赛都按成绩排列,成绩最好的站在内圈,依次类推。

速度滑冰

顾名思义,其实主要就是比速度,在一定的距离内,看谁最快到达终点。速度滑冰根据距离的不同分为短距离、中距离、长距离和全能四项比赛项目。

花样滑冰

花样滑冰,就是选手穿着冰刀鞋,以技术动作为基本,在冰面上做出的滑冰表演,然后裁判打分,最后得出排名。

冰球

这项运动是滑冰运动和曲棍球的结合体,就是运动员穿着冰鞋,拿着冰杆在冰上滑行击打球,哪方进的球多,哪方就赢。冰球运动员最容易受伤的位置是牙齿。

冰壶

冰壶是一种高智商和高雅的技巧类运动项目,也叫掷冰壶,以最后哪个队的冰壶离圆心最近定胜负。运动员穿着专用冰壶鞋,期间还需要一个专门刷冰的运动员,刷冰是为了减少冰壶与冰面的摩擦力,让它滑得更远,角度更贴近目的地。

俯式冰橇

运动员俯卧在雪橇上,胸部挨着雪橇,在出发信号发出后,自己给雪橇一个初动力,然后迅速俯卧在雪橇上,冲上赛道,中途允许摔下来,但是到终点的时候必须在雪橇上。

自由式滑雪

运动员双脚穿着滑雪板立在雪上,手里拿着滑雪杖,在雪面上滑行,同时进行各种各样的技术动作,展示很多空中技巧,裁判根据表现打分排名。

单板滑雪

运动员只用一个滑雪板,通过脚进行力量和方向的传递,在赛道上滑行、跨越障碍,做出各种技术动作。

无舵雪橇

运动仰面躺在雪橇上,脚在前,利用身体摆动控制雪橇的滑行,通过滑行的时间,作为成绩的判定。

有舵雪橇

有一个雪车可以让选手坐进去,里面还有方向盘和制动装置。运动员身着专业的防护装置,出发信号发出后,选手推动雪车,然后飞身进入座位里面,前面选手掌握方向,后面选手控制制动装置。

高山滑雪

高山滑雪比赛要求:高山海拔必须在1000米以上,运动员着滑雪板快速从高山上下滑下来,在滑行过程中来回盘旋,将滑行速度与技巧达到完美的结合。

跳台滑雪

运动员从跳台上的助滑道滑下,借助速度和力量向上跳跃,在空中做出技术动作,着陆在跳台的斜坡上向下滑。

越野滑雪

运动员脚穿滑雪板,手拿滑雪杖,利用滑雪技术越野滑行,比赛场地分为三段,上坡、下坡、平地各占三分之一,以滑行时间长短决定胜负。

北欧两项

北欧两项是越野滑雪和跳台滑雪的结合体,比赛第一天是进行跳台滑雪,把跳台滑雪的所得的分数转化为以秒计算的时间,根据时间的长短,决定第二天越野滑雪的站位。比如跳台滑雪第一名在越野滑雪中也是第一个开始滑雪,然后根据第二名和第一名相差的时间,第二名比第一名晚出发此时间差,依次类推,最后谁先到达终点谁赢。

冬季两项

冬季两项是越野滑雪和射击的组合体,就是运动员脚穿滑雪板,手拿滑雪杖,后背背着一支射击枪。滑行一段时间,到目标地发射5发子弹,如果命中,则不罚时间,如果没有命中靶子,每发子弹罚一分钟。最后比赛成绩是滑行时间加上惩罚时间。

