

乐活达人

# 退休后随儿北漂,下厨房对抗无聊,自媒体做得怪好,上电视回数不少 洛阳厨娘在北京,私房菜做得出了名

□记者 何奕儒



活动预告

## 跟着“小棉袄”一起延安行

□记者 闫卫利



上央视录美食节目(视频截图)



董华庆

退休后,董华庆到北京陪儿子生活。身处异乡,她也感到寂寞,但她找到了一个充实生活的利器——烹饪。通过烹饪搭桥,她积极参与社会活动。现在,董华庆成了网络美食红人,还参与录制了中央电视台、北京电视台的美食节目。

### 2 她的私房菜有童年的味道

2013年,董华庆到北京陪儿子。初到异乡,儿子看她闲得发慌,就给她出主意:“妈,你厨艺好,可以上网申请自媒体账号,做一些私房菜推荐给网友,他们还会给你点赞。”

“儿子的想法不错,我立马申请了两个自媒体账号。”董华庆笑道,她给网友推荐的私房菜独具特色,“属于老味道和新厨艺的结合,我很怀念童年时外婆做的菜,腊味、糖醋排骨……我试着把老味道融入我的创意菜谱里”。她说,老菜新做,能引起网友对老味道的怀念,她还在菜谱后写出当年外婆做菜时的美食故事。

如此特别的内容吸引了不少粉丝。随着董华庆在网上名气渐增,一些新开业的饭店请她到店里品尝美食,在自媒体上为饭店做宣传。她不是每家店都去,“我只有有创意、味道好的饭店品尝。我还要边品尝边取经,记住一道好菜的味儿,回家进行改良”。

### 3 成了网络红人,又当厨艺明星

去年9月,董华庆收到一份“大礼”,北京电视台的《我爱食全食美》栏目邀请她去录节目。她回忆:“我第一次录节目很紧张,做的就是家常菜,但编导看上了,觉得它简单、易学、味道好,之后我又录了四期美食节目。”

她曾在美食节目里教观众做水煮毛豆,您别看这道家常菜很简单,很多人煮出的毛豆颜色发黄,但董华庆煮出的毛豆是翠绿的,这是她的优势,她能把家常菜做得别具特色。

有一次,董华庆给网友推荐一道烤紫薯饼,色泽诱人,味道香甜。有邻居找上门,非让她把这道美食做成外卖,他们想买着吃。董华庆不同意,邻居不罢休,就拜她为师,跟她学做烤紫薯饼。

今年,董华庆又参加了中央电视台《回家吃饭》栏目的录制,“我做的是紫米鱿鱼筒子饭,把蒸熟的紫米塞进鱿鱼肚再蒸,因为鱿鱼胆固醇含量高,我又加入竹笋来中和,不仅口感香脆,还能养生”。(图片由采访对象提供)

### 1 以前,儿子不喜欢吃她做的菜

58岁的董华庆现居北京,虽早已退休,但她每天忙得很。董华庆管理两个美食自媒体账号,几乎每天更新菜谱;她经常到新开业的饭店品尝美食,回家写吃货感言;她偶尔还要去电视台录美食节目……

董华庆是半路出家爱上烹饪的,尤其擅长做私房菜。

“我年轻时厨艺不好,儿子不喜欢吃我做的菜,有一次,他告诉我:‘妈妈,做饭要有爱心。’这句话触动了我。”董华庆说,她明白了,做饭不是把食材、调料随意组合,而是要用心搭配它们。

“我买来烹饪书,慢慢照着学,从简单的鱼香肉丝、宫保鸡丁学起。”董华庆说,那时,她下班后就钻进厨房研究厨艺,因为刻苦,她的厨艺很快就得到了老公和儿子的赞赏,“我从此爱上了做饭,没事就看烹饪书,把菜谱存进脑子,随手就做,随意改良”。

延安是不少老友向往的圣地,11月18日至20日(本周六至下周一),“小棉袄”带您去延安,让您近距离了解它的光辉历程!

18日,在去延安的途中,我们将先观看壶口瀑布,领略母亲河的壮丽景象。之后,我们到延安入住,晚上自由行,可品尝当地特色小吃,感受当地风土人情。

以前,中共七大会址、杨家岭、枣园、南泥湾等耳熟能详的名字,咱只能在影视剧里或报刊上看到,19日,我们将循着党的战斗足迹,一睹中国红色政权摇篮的风采,当晚住进别具特色的窑洞宾馆,体验红色激情岁月。

第三天返程,我们将顺道去云丘山游览。云丘山是国家4A级风景区,我们将统一乘坐观光车游览美丽的神仙峪。除了美丽的自然风光,那里还有千年古村落塔尔坡古村,村里有20多个院落,让您一览现存古民居活化石的风采。

**行程安排:**11月18日,早7点从涧西区牡丹广场出发,7点半从西工区周王城广场农业银行门前出发,中午抵达壶口,用餐后参观壶口瀑布,晚上在延安住宿。19日,参观中共七大会址、杨家岭、枣园、延安革命纪念馆、南泥湾旧址,晚上住窑洞宾馆。20日,游览云丘山,午餐后返程,晚上6点半前后抵洛。

**报名电话:**18037622846、13939928635

**报名地址:**牡丹广场北涧西区委东隔壁旅游信息咨询中心

**活动时间:**11月18日至20日

**活动费用:**65岁以上每人450元,60岁至65岁每人470元,60岁以下每人535元,包含门票、电瓶车费、往返车费、导游费、保险费、住宿费、餐费(含两顿早餐、三顿午餐、一顿晚餐)

**温馨提醒:**凡到报名点现场报名者可获赠120克阿胶枣一袋

本周五,金融理财知识讲座带您温故知新

## 不仅不亏本,还能“钱生钱”

□记者 何奕儒

不能盲目认为理财产品都能“钱生钱”,选对适合自己的理财产品才是关键——10月30日,咱爸咱妈老友聚乐部与郑州银行洛阳分行联合举办金融理财知识讲座,教会员理财,大家受益匪浅。

前天,有会员问“小棉袄”:“上次为老人普及理财知识的讲座不错,你们还办讲座吗?我想让朋友听听。”

“小棉袄”告诉您个好消息,郑州银行洛阳分行将继续为大家开设金融理财知识讲座,老师带您复习上次讲座的重点内容,并为您介绍适合老年人购买的金融理财产品,让您不仅不亏本,还能“钱生钱”。

如果您想了解理财知识,成为理财达人,不妨来听金融理财知识讲座吧,此次讲座只限咱爸咱妈老友聚乐部会员参加,听讲座者将获得精美礼品。

**讲座时间:**11月17日(本周五)9:30

**讲座地点:**郑州银行洛阳分行牡丹城支行(涧西区南昌路牡丹城宾馆一楼)

**报名电话:**18637927388(限报50人)