

刘宗模：

# 誓让美食香飘远

记者 胡智贤 实习生 张睿丹



身着围裙，手持长勺，均匀地撒入调料，有节奏地翻炒……不一会儿，一盘精美的菜肴出锅上盘，让人垂涎欲滴。镜头里，刘宗模一气呵成的操作引得抖音网友们在“刘大锅美食”频频驻足，一个个小爱心便是颇受欢迎的最好佐证。

1986年出生的刘宗模，是汉阴县观音河镇进步村人。2006年，20岁的他为了生计只身前往广东打工，涉猎餐饮行业，从前厅服务员做到了后厨学徒，一年后，便能独立掌勺，尤其是在凉菜制作方面，更是独有建树。随后，辗转上海、杭州、江苏等地，边工作边学习，积累经验，赚得人生的“第一桶金”。

2012年，怀揣10万元，刘宗模回到家乡，组建家庭并开起了自己的小餐馆。由于人手不够、餐饮经验不足，他关闭店面，再次南下广东务工，学习积累经验。2018年，怀着对家乡的眷恋，刘宗模回到汉阴就业。

2020年4月，工作之余，刘宗模着手尝试拍摄抖音短视频。一开始也是看人家拍着好玩，就自己也试着拍

拍美食教程，刚好也是我擅长的领域。”刘宗模坦言，当时白天要上班，晚上等家里人都睡觉之后，自己支起支架在厨房忙活到一两点，一边做着美食，一边琢磨着拍摄角度、手法和剪辑，一个人撑起了一个团队的工作量，还保持着每天至少更新一条视频的频率。

“白天上班，晚上拍摄，还要想什么角度呈现出来的才好看，一个镜头拍三四遍是常有的事情。”刘宗模说，最初的一两个月没什么起色，是家人和朋友的信任给了他莫大的鼓励。

“刘宗模从小到大都特别有恒心，有想法，一开始我就相信他绝对能干成。”刘宗模的同事徐文华这样评价他。

不断地拍摄摸索，刘宗模逐渐悟出一些门道，累积到不少粉丝，也收获到一些餐饮业商家的青睐。调味品、食材、零食等商家都来找他合作，通过帮助商家宣传、销售产品，让他从中获得不菲的收益，这也坚定了他走短视频发展之路的信心。

千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。2020年6月22日，他拍摄制作凉拌豆角的视频上了热门，播放量达4000多万，点赞量高达31.4万。一夜之间，他的抖音涨粉近10万。自此，他的视频流量就非常可观。2021年7月，刘宗模的抖音橱窗正式火爆，单月销量超过10万单，三个月累计销售额近300万元，刘宗模第一次体会到了爆火的滋味。

成绩是努力的最好证明，却不是奋斗的终点。随着他的知晓率、认可度不断攀升，不断有粉丝线上线下向他请教学习短视频拍摄和经营技巧，他均倾囊相授，毫无保留。

历尽天华成此景，人间万事出艰辛。2022年下半年，因同类型视频的冲击，视频流量一度下滑。眼见着收入越来越差，同年10月，刘宗模忍痛将账号交由更专业的人来经营，然而，天不遂人愿，历时三个月，账号的点击率仍不见起色。

“粉丝对我的喜爱度还在，我只要用心做菜，拍视频，不断迎合网友们当下的审美爱好和收看需求，一定能重新让账号活跃起来的。”今年年初，刘宗模不忍心自己辛苦三年的成果就这样付诸东流，成立了个人工作室，重新运营起“刘大锅美食”抖音账号。功夫不负有心人，用时半年，账号逐渐恢复往日的热闹，如今每条视频的播放量能达到200多万。

截至目前，刘宗模一共拍摄并发布原创美食教程视频800余个，在抖音、快手、微信视频号、小红书等7个平台共拥有粉丝超百万，抖音橱窗成交量达23万余件，带货口碑更是在同行中遥遥领先。

谈及未来，刘宗模表示，在运营好“刘大锅美食”账号的同时，将加强与本地的商家合作，尽力将家乡的美食传播出去，将家乡的特产和农副产品推向更大的市场，带动家乡的经济发展，为乡村振兴出一份力量。

林家红：



# 守护田畴为「三农」

通讯员 郑涛 单东萌

烈日似火，空中没有一丝云，也没有一点风，一股股热浪裹挟着泥土在山间翻涌叫嚣着。

“师傅，用挖机把靠近竹林右侧的土地翻新平整，再把低洼处填平。”林家红站在半山腰上扯着嗓子喊道。自从汉滨区大竹园镇开展耕地流出整改工作以来，作为驻村工作组长的林家红已经连续在山坡上奋战六七十天了。

林家红今年已经53岁，1996年进入大竹园镇政府工作。岁月如梭，27年时光悄然流逝，林家红也从花样年华变成了现在的两鬓斑白。

夫妻同心，其利断金。丈夫高立平也是镇上的一名“退二线”干部，2017年两人就一起被派驻到二联村驻村，也是一名驻村队员。耕地流出整改工作开展以来，两人更是形影不离、起早贪黑地上山摸底排查图斑、逐点研判，督促机械及人工进行翻耕种植。两人被大家亲切地称为耕地保护一线的“夫妻档”。

林家红和丈夫不论在上下班的路上，还是吃饭时或睡觉前，总是会探讨如何解决个别地块整改效果不好、管护不到位导致农作物长势不壮等问题，如何避免刚长出的嫩苗遭受野猪践踏损毁等问题，一起研究解决办法，讨论具体方案，为推动二联村耕地整改工作出谋划策。

“自从开展耕地保护和耕地流出整改工作以来，我俩每天都是5点起床，趁着早上天气凉爽，6点左右便同村上干部上山了。有的山路陡峭，路况不好，来回需要走三四个小时，下山时都是互相搀扶着。”林家红笑着介绍道。虽然53岁了，但林家红始终呈现出一副精神饱满的状态，说话中气十足，做事果断干练，眼里盛满盈盈笑意，爽朗的笑声更是成为她独特的标签。

然而，也出现了一些质疑的声音。“都快退休了，不嫌累吗？我看就是在‘作秀’！”“现在老同志都这么卷的吗？根本卷不动，卷不过啊……”面对质疑，林家红只是淡然一笑，幽默地回答说：“驻村后，我们夫妻俩凡事都是尽心尽力，又不敢辞地去做，毕竟吃上了这碗饭就要对得起拿的工资，更何况也快退休了，不能‘晚节不保’嘛。”“我们在镇上干了一辈子，只有一个信念：把活干好，不能给党和组织添麻烦、惹事情。”高立平接过话认真地说道。

早在2010年，七堰村遭受“7·18”泥石流灾害后，林家红和丈夫高立平就表现出高度责任感，不顾生命危险，在救援现场驻守一个月，帮助村民重建家园。现如今，他们在大竹园镇干部群众心里威望极高，谈起他们夫妻俩，都由衷地竖起

大拇指，连连称赞。

“他俩群众威望高，说话有分量，干部群众积极配合，所以整改工作推进有力，成效明显。”二联村党支部书记朱勇说道。耕地流出整改工作开展以来，夫妻俩积极走村入户宣传耕地保护政策，动员农户重拾种粮信心，鼓励群众积极耕种，做实做通思想工作，提高群众对整改工作的认可、支持和配合。群众积极行动起来，加快翻耕播种撂荒地，拆掉拆除违规占用耕地，以实际行动牢牢守住耕地保护红线。

夫妻俩坚守信念、任劳任怨、齐心协力，深入田间地头地开展整治工作，按照“先易后难”原则，全面细致核查整改，一边整改、一边举证、一边销号，确保每一个图斑有落实有保证。截至目前，二联村开挖平整土地并完成播种42.21亩，拆除私搭乱建6处，清理乱堆乱放15处，共投入人工90人，播种大豆45斤、芝麻10斤、油菜41斤，整改工作全面完成。

随着大竹园镇耕地整改工作的广泛宣传和深入推进，群众耕地保护意识切实增强，主动参与整改恢复工作，像林家红夫妇这样的干部群众越来越多，涌现出了一批“兄妹档”“父子档”，为保护耕地凝聚起强大合力。

“截至目前，全镇274.71亩耕地流出和62.7亩基本农田已全部整改完成，旧宅腾退增减挂钩项目问题图斑80处也全部完成调查变更举证，完成比例达100%。”林家红对全镇耕地保护工作情况了如指掌，她说：“在镇党委、政府的有力领导下，千群的大力参与支持下，镇村组三级‘田长制’责任体系不断完善，耕地流出排查整改和保护更加顺畅，更加高效。老骥伏枥，志在千里。虽然我和丈夫即将退休，但我们仍会站好最后一班岗，争做工作中的‘排头兵’。”

# 乡村变美焕新颜

通讯员 李婧



今年以来，汉滨区张滩镇把农村人居环境整治作为乡村振兴的基础性工程，以建设美丽宜居新农村为导向，围绕“八清一改”，聚焦“三堆六乱”，以人居环境整体提升、建设生态宜居美丽乡村为基本目标，按照“政府主导、村（社区）联动、全民参与、综合整治”的原则，常态化开展农村人居环境整治，不断强化举措，持续提升农村人居环境治理成效。

“最近咱们村这一段卫生有所反弹，今天召集大家再把这一路段的环境卫生彻底整治一下，大家辛苦了！”8月29日早晨7时许，张滩镇后堰村党支部书记张银正带着新时代文明实践志愿服务保洁队打扫村道。同样的场景，每周二和周五在张滩镇15个村（社区）相继上演着，大家久久为功、持续用力，推动全镇人居环境不断迈上新台阶。

“我全力支持农村人居环境整治行动，环境干净了，住的也舒服！镇村干部天天带头收拾整理，我们也不能干看着啊。”村民们说起人居环境的喜人变化，个个脸上洋溢着喜悦的笑容。

火车跑得快，全靠车头带；干部带了头，村民有劲头。自今年2月份《张滩镇2023年农村人居环境整治行动方案》出台以来，一场自上而下的人居环境全体动员行动在该镇全面铺开，全镇上下本着“不放过一个盲区，不留一个死角”的原则，紧盯“五项工作任务”，落实“六项工作机制”常态化、长效化开展农村人居环境整治工作。截至目前，共进行集中整治324次，动用人员3036人次，出动挖机等机械193小时，治理乱堆乱放196处，拆除乱搭乱建55处2400余平方米，处置违法用地1处，恢复土地原貌500余平方米，转运垃圾563吨，清理河道周边、沟渠50公里，养护村道33次，治理房前屋后乱堆乱放434处，乱涂乱画386平方米，整治占道经营19处，“三轮车”停放121辆，清理流动摊贩48处，违规宣传站点1处。

家住张滩镇汪岭社区的陈明红，家庭和和睦睦，一家都是细致人，他主动担任新时代文明实践志愿者，每天把职责范围内的卫生打扫得干干净净，他的妻子则把房前屋后、院里室内、厕所厨房整理得一尘不染。今年6月份，陈明红被推荐为张滩镇第六届“文明家庭”道德模范。

“家里打扫干净了，别人来做客看着舒适，自己住着也安逸。通过参加各类评优活动，不仅增强了自身荣誉感，同时还有奖品拿，一举两得。”陈明红说。

张滩镇以道德评议为抓手，组织党员、退休干部等群体，建立新时代文明实践卫生环保志愿服务队，不断巩固提升人居环境整治水平，推进全镇环境卫生整治工作。通过定期评选最美庭院，让广大群众学有榜样、比有标杆，充分调动村民参与人居环境整治的积极性。该镇各村还将人居环境整治纳入村规民约，积极引导村民清扫垃圾，引导大家摒弃不文明行为，养成良好习惯，倡导文明、健康的生活方式。如今，全镇各村村民参与道德评议、争当先进典型的氛围浓厚，大家越来越注重环境卫生和文明素养，村容村貌也越来越美。

“以前总是村上督促一回我就整治一回，良好的卫生习惯还没有养成。经过几次道德评议会，我意识到，自己要发挥一名党员的示范带头作用，不仅扫好自家‘门前雪’，也要管好他人‘瓦上霜’，为改善环境尽一份力。”邹坡村9组王贵海散会回到家后，立即清理了家门口长期堆放的杂物，还动员左邻右舍整治庭院。

“你们村本月人居环境整治效果比较明显，较上月有很大的改观。本月挂红旗，要持续发力，争取人居环境整治工作再上一层楼。”在张滩镇田湾社区，该镇副镇长余超正在给本月人居环境整治先进村颁发人居环境整治红旗。

为扎实推进人居环境整治提升，充分发挥先进典型的示范引领作用，该镇人居办每月对各村（社区）人居环境整治提升工作进行排名，前三名授予“人居环境整治先进单位”红旗，后三名悬挂“人居环境整治后进单位”黄旗。用红旗激励先进，鞭策后进，充分调动各村开展人居环境整治工作的积极性、自觉性和能动性，营造全镇农村人居环境整治工作比学赶超、奋力争先的浓厚氛围。

“农村人居环境整治是一场‘持久战’。下一步，张滩镇将继续在农村人居环境整治上下足‘绣花功夫’，通过干部带头、党群联动，确保人居环境整治这场战斗打得赢、守得住、见成效、出亮点。”汉滨区张滩镇镇长李飞说。

# 旬阳美食——菜豆腐

杨蜜

豆腐是中国菜里的主角，历史久、典故繁、品种多。在旬阳豆腐的做法也有几十种之多，但“菜豆腐”在其它地方却很少吃到。菜豆腐是在豆腐里添加了蔬菜或玉米粒儿，所以称之为“菜豆腐”或者“米儿豆腐”。既可当菜，又可当饭，可谓精巧结合，独树一帜。

菜豆腐吃起来香，做起来却是一门绝活。第一道工序就是把泡胀的豆子磨成浆，磨好了浆，再细细滤过渣，之后倒进锅里，把豆浆烧开，放进泡好的大米或者玉米粒（用石窝子轻捣一下），就开始点豆腐了。

菜豆腐质量的好坏全在这“点”的功夫上，旬阳人家都有吃酸浆水菜的习惯，用上好好的酸浆水点出的豆腐白、活、细、绵、精、嫩，后味清幽淡远，略带甘甜，不像用传统的石膏、卤水等化学原料点制的那样发涩发苦。

“点”要得法，每隔四五分钟点一次酸浆水，需一勺一勺慢慢点，性急不得，如此数回，待豆花一层层结块，水和豆腐泾渭分明时，轻轻捞起，用纱布包裹，稍稍挤压成形，色泽清白如玉，一股酸香气扑鼻而来，令人垂涎。然后将淘净的大米或玉米粒下进滤过豆腐的酸水中熬粥，小火慢熬，不时用铁勺在锅底轻搅几次。粥不能熬得太稠，也不能太稀，要汤浓米烂，这时再将豆腐回锅与粥一起稍煮一下，一锅酸香四溢的菜豆腐就做好了。

菜豆腐要达到米粒与豆花有机融合在一起，成型后如一团团云絮般漂浮在浆汤中，质地细嫩，色泽清白如玉，如是用玉米粒则白中有点点金黄，十分养眼。其豆的清香、米粒的清香融合在一起，老少咸宜，食之神清气爽，回味无穷。

菜豆腐吃时还需配小菜，小菜的配法也有讲究，一般是用葱花、香菜、姜末、蒜泥、青椒、香油、芝麻等拌匀成佐料。吃时用小勺，食之要有章有法，一口豆腐，一口汤粥，一口浓香，一口清香，对比换口，乱招式便走了韵味儿。先小心翼翼地呷一口热滚滚的汤，吸口气，清香自然，浸润双肋，再舀上一撮配菜抹于豆腐上，送入口中，细嚼慢咽，浓香悠长，弥漫气息。豆腐绵甜、汤粥酸香，那种难言之妙令人回味无穷。