

舌尖上的枣庄味道——

“抱犊调料杯”家庭拿手菜有奖征稿启事

《枣庄晚报》即日起每周推出“家庭拿手菜有奖征稿”专栏，为那些家庭厨艺高手们提供展示自己作品的机会，把带有我们枣庄家庭特色的来自百姓之中的美食介绍给大家，并让家庭主厨们相互学习借鉴，使我们的餐桌更丰富多彩。

本次活动由“抱犊调料”独家冠名赞助，并全程提供奖品。

活动具体方案如下：

1、活动时间：2014年5月30日至2015年5月29日，在每周枣庄晚报《市场导刊》中设置“家庭拿手菜有奖征稿选登”专栏。

2、内容要求：菜品必须为本人或家庭成员亲手烹制，必须配至少2幅照片，文字说明简明扼要，标明配料及用量、做法流程、口感及特色之处即可。

3、奖品设置：来稿一经采用刊发，即奖抱犊调料2瓶。每3个月从所有刊发的稿件中

抽取大奖两名，各奖抱犊调料礼箱一份。

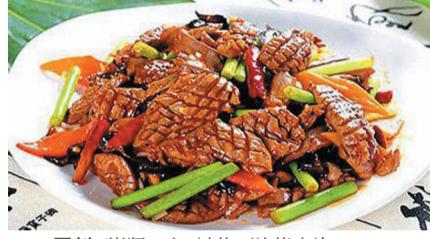
4、注意事项：所有菜品制作过程必须真实，为真正体现枣庄特色味道，所用调料尽量使用抱犊牌酱油、食醋、甜面酱等系列产品，其他选料尽量使用枣庄市民常用食材，注重实用、家常特色。不要求精美

复杂，最好是简单易做、口味独特。

5、来稿请寄：(1) 电子邮箱：zzsy180@163.com
(2) 市中区文化中路61号枣庄日报社商贸部

6、咨询电话：
0632—3333322

熘腰花的做法



原料：猪肾3个、辣椒、洋葱少许。

辅料：抱犊香醋、抱犊酱油、盐、鸡精、香油少许。

制作方法：

1、猪腰3个，从中间剖开，去掉腰骚部分；

- 2、斜横刀切，底部不要切断；
- 3、然后正着刀切，与刚才的刀口呈斜十字；
- 4、切2刀之后，第3刀连底切断，成腰花；
- 5、将切好的腰花放入碗中；
- 6、切好的腰花加料酒、水淀粉抓匀，腌半个小时；
- 7、锅内置油烧热，倒入腌好的腰花迅速过油，表面变色后捞起，沥去油；切好的辣椒、洋葱入油锅过油，捞出，沥去油；
- 8、锅底置油烧热，入葱末、姜片、蒜片炒出香味倒入一汤匙香醋，然后倒入已过油的腰花、辣椒、洋葱，同时加少许酱油、盐、鸡精，淋少许香油，勾芡，迅速翻炒出锅。

(此稿件由幸福小区王先生提供)

一定要找到你热爱的 苹果创始人、CEO乔布斯2005年在斯坦福大学的演讲

编者按：9月9日，苹果公司举办了新品发布会，CEO蒂姆·库克(Tim Cook)介绍并演示了iPhone6等新品的功能。每当看到这种场景，我都会想起已过世的苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯(Steve Jobs)。今天，为大家刊发乔布斯于2005年6月12日在斯坦福大学的毕业典礼上的演讲，以示缅怀，共同励志。

那时，Reed学院提供了当时可能是全国最好的书法课程。在校园里，每一个海报，每一个抽屉上的标签都是优美的手写体。因为我辍学了，不用再去上正常的课程，我决定上书法课，去学如何写书法。我学会了serif和sanserif字体，学会了改变不同字母组合间的间隔，知道了是什么使字体变得优美。这一切都很优美，有历史感，具有科学无法获得的艺术的精巧。我发现这一切令人着迷。

对书法的学习看起来没有任何机会在我的一生中得到实际的应用。但是，10年后，当我们设计第一台Macintosh电脑时，这一切就又重现了。我们把字体的设计都放入了Mac，第一个有着优美字体的电脑。如果我没有在学校学书法课程，Mac就不可能有多种字体或者适当比例间隔的字体。因为Windows只是照搬了Mac，有可能没有任何个人电脑会有这样的字体。如果没有辍学，我就不会选那个书法课程，个人电脑就有可能没有今天这样优美的字体。当然，当我在大学时，把我当时的一点一滴串起来并不能预测到我后来的结果。但是，当10年后回头看，这一切非常清楚。

当然，你不能把事情联系在一起而预测未来。你只能回过头来再把它们联系起来。所以，你一定要相信那些点点滴滴在将来一定会以某种形式联系起来。你一定要相信一些事情——你的直觉、命运、生命、因缘，无论是什么。这一方法从没有让我失望过。它对我的生活至关重要。

我的第二个故事是有关热爱与失去。

我很幸运，在生命中的最初阶段就找到了自己热爱做的事情。在我20岁的时候，Woz和我在我父母的车库里创建了苹果公司。我们非常努力。10年内，苹果从一个只有我们两个人的车库公司成长到20亿美金，有4000员工的公司。当时我刚刚满30岁，就在一年前，我们发布了我们最杰出的创造——Macintosh。然后，我被解雇了。你怎么能

被你自己创立的公司解雇呢？哎，当苹果公司逐渐发展，我们雇了一个我认为非常有才华的人来和我一起运作公司。第一年，都还不错。但是，随后我们对未来的看法就开始有了分歧。最终我们闹翻了。当我们闹翻的时候，董事会站在了他的一边。结果是，我在30岁的时候被踢出了公司，而且是以尽人皆知的方式被踢出。我成年以来整个生活的中心没有了，这是毁灭性的。

有几个月的时间，我真的不知道做什么好。我觉得我辜负了接力棒传递给我的上一代的创业者。我找到David Packard和Bob Noyce并向他们道歉，为我把事情搞得如此之糟道歉。我是一个众所周知的失败者。我甚至想到从硅谷逃走。但是慢慢的我才开始意识到——我仍旧热爱我所作的事情。在苹果所发生的事情丝毫没有改变这一点。我被拒绝了，但是，我仍旧爱着。所以我决定重新开始。

在那时我并没有认识到，但是实际上，被苹果解雇是对我来说最好的事情。成功所带来的沉重感被重新开始，对一切都不确定的轻松感所代替。这一切解放了我，让我进入了一生中最有创造性的一段时间。

之后的5年，我创办了一家叫NeXT的公司和另外一家叫Pixar的公司，还爱上了一个非常好的女人，后来她成为了我的妻子。Pixar创造了世界上第一部电脑动画电影，玩具总动员。现在，Pixar是世界上最成功的动画工作室。在经历了种种起伏后苹果买下了NeXT。我重返了苹果。我们在NeXT发展的技术是苹果目前复兴的核心。Laurene和我有一个美好的家庭。

我相当确信，如果我没被苹果解雇，这一切之中的任何事情都不会发生。这是一计苦药，但是我想我这个病人需要它。有时候，生活像用板儿砖拍头一样打击你。别失去信心。我深信当时唯一让我支持下去的原因就是我热爱我所做的一切。你一定要找到你所热爱的。这对你的事业是这样，对你的爱人也是如此。你的事业将会占据你生活

的很大一部分，你真正得到满足的唯一途径就是去做你坚信是伟大的事业。而做伟大的事业的唯一途径就是热爱你所做的一切。如果你还没有找到，继续找。不要妥协。就像其他一切需要用心灵去感受的事物，当你找到的时候，你会知道的。就像任何美满的伴侣关系，随着时间的推移，事情会变得更美好。所以，继续找吧，直到你找到。不要妥协。

我的第三个故事是有关死亡的。在我17岁的时候，我读到一段话，大概是“如果你按照生活的每天都好像是你生命的最后一天那样活着，总有一天你会确信你的方向是对的。”这句话给我留下了深刻的印象，从那以后，在之后的33年里，我每天早晨都会对着镜子问自己“如果今天是我生命的最后一天，我还会去做我今天将要做的事情吗？”而每当连续几天我的回答总是“不”时，我知道我需要做些改变。

记住很快我将离开人世，这是帮助我做重大决定的最重要的工具。因为几乎任何事情——所有外界的期望，所有的自尊，所有对失败或丢脸的恐惧——在死亡面前都会烟消云散，只剩下那些真正重要的东西。记住你会死去，这是我所知的避免陷入患得患失的陷阱的最好的方式。你已经赤条条无牵挂。你没有任何原因不去追随你的内心。

一年前我被诊断为癌症。早晨7点半我做了扫描。扫描清楚的显示在我的胰脏上有一个肿瘤。我都不知道胰脏是什么。医生们告诉我几乎可以肯定这类癌症是无法治愈的。我应该不会活3到6个月。我的医生建议我回家把后事准备好，这也是医生对准备去死的说法。也就是在几个月的时间里对你的孩子说所有的事情，那些你曾经认为你会有下一个10年的时间去说的一切。也就是说确保一切安顿停当，让你的家人尽可能的从容一些。也就是你的告别。

我带着这一诊断结果生活了一整天。晚上，我做了活组织检测。他们把内窥镜插进我的喉咙，穿过我的胃，进入肠子，用一根针穿入我的胰脏从肿瘤上提取一些细胞。我被麻

炒鸡丝的做法



主料：鸡脯肉750克

辅料：鸡蛋一个，水发玉兰片25克，精盐3克，绍酒20克，味精1克，青蒜5克，湿淀粉25克，猪油100克；

颜色洁白，质地细软滑爽，口味清淡鲜

嫩；

制作方法：

- 1、鸡脯肉剔去筋膜，片成厚0.2厘米的片，再切成5厘米的丝；
- 2、加蛋清、精盐、湿淀粉拌匀入味，水发玉兰片切成3.5厘米长的丝，用开水焯过；
- 3、青蒜切成3.5厘米长的段；炒锅放猪油，烧至五成热(约110℃)，下入鸡丝划开，至八成熟(约176℃)捞出；
- 4、锅内留油，放玉兰片丝、青蒜段稍微一煸，倒进鸡丝，再放清汤、精盐、绍酒、味精，颠炒出锅即成。

(此稿件由荣华里赵先生提供)

醉了。但是我的妻子在现场。她告诉我，当他们在显微镜下看过之后，医生们喊叫起来。因为这原来是一种极为罕见的胰腺癌，可以通过手术治愈。我做了手术，现在我已经没事了。

这是我面临死亡最近的一次。我希望这也是我今后几十年内最近的一次。经历过这一切，现在我可以更确信的对你说这一切，死亡不仅仅是一个有用但抽象的概念。

没人希望死。即使是想进入天堂的人们也不想通过死亡进入那里。但是，死亡是我们共同的目的地。没有人能逃脱。死亡就是这样。因为死亡也许是生命中最好的发明。它是生命改变的媒介。它清理老的，给新的让出路。现在，你们就是新的。但是，不久，你们会慢慢变成老的，然后被清理掉。原谅我这种非常直白的说法，但是，这是事实。

你的时间是有限的。所以不要浪费你自己的时间去过别人的生活。不要被教条所禁锢，被动接受别人思想的结果。不要让他人意见的噪音盖过你自己内心的声音。最重要的是，有勇气去追随你的内心与直觉。你的内心和直觉早已洞察了你真正想做的。其他的一切都不重要。

当我年轻的时候，有一本优秀的刊物叫The Whole Earth Catalog，是我们那一代的圣经之一。一个叫Stewart Brand的人在离这不远的Menlo Park用他诗人般的灵感创造了这一刊物。当时是上世纪60年代末，还没有个人电脑和桌面出版系统。所以，这本刊物全部是用打字机、剪刀和宝利来相机做出来的。这好像是纸上的Google，但在Google出现前35年：它是理想主义的，充满了简洁的工具与伟大的想法。

Stewart和他的团队出版了几期The Whole Earth Catalog。他们最终完成了自己的使命，出了最后一期刊物，时间是70年代中期。当时我正处在你们的年纪。在刊物封底，是一幅清晨乡间路的照片。如果你乐于冒险搭便车旅行就会看到这一种景象。在照片下面有一句话“保持渴望。固执愚见。”(“Stay Hungry, Stay Foolish.”)这是他们的告别语。保持渴望。固执愚见。我一直这样勉励我自己。现在，当你们毕业，有新的开始，我同样勉励你们。

保持渴望。固执愚见。

多谢你们！