

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，各奖抱犊调料礼盒一份。

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：zsy180@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)

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、青蒜段稍微一焯，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)

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

我很荣幸能在今天与你们一起参加一个世界上最优秀的大学的毕业典礼。我从来没有从大学毕业。说实话，今天是我离大学毕业最近的一次。今天，我想给你们讲我生活中的三个故事。就是这样。没什么大不了的。只是三个故事。

第一个故事是关于把我生活中过去的点点滴滴联系起来。

在过了最初的六个月后，我便从Reed学院辍学了。但是，在我真正离开那里前，我又呆了大约18个月。我为什么辍学呢？

这一切在我出生前就开始了。我的亲生母亲是一个年轻的未婚大学生。她决定把我送给别人收养。她坚持认为，我应该被有大学学历的人收养。所以，一切本来都已经安排好了，我将会被一个律师和他的妻子收养。但是当我出生以后，律师夫妇在最后一分钟决定他们真正想要的是一个女孩。所以，我的养父母，本来是在等候的名单上的。他们在半夜接到了一个电话，“我们有一个意料之外的男婴。你们想要他吗？”他们回答说：“当然。”我的亲生母亲后来发现我的养母从来没有从大学毕业，而我的养父高中都没有毕业。她拒绝在最终的领养文件上签字。过了几个月后，我的养父母向她保证我将会上大学后，她才同意了。

17年后，我确实上大学了。但是我天真的选择了一个几乎和斯坦福一样昂贵的学院。我工薪阶层的父母的所有积蓄都花在了我的学费上。六个月后，我看不到了任何价值。我不知道我的一生想要做什么。我不知道大学如何能帮我找到这一问题的答案。而且我在这里花费着我父母一生所有的积蓄。所以，我决定辍学，而且相信所有的这一切都会解决的。在当时，这个决定是非常令人害怕的。但是，回过头来看，这是我做过的最好的决定之一。在我辍学的那一刻，我可以不再去上我不感兴趣的课程，而去上那些看起来有趣的课程。

这并不浪漫。我没有宿舍，所以我睡在了朋友房间的地板上。我回收可乐瓶，用得到的5美分买吃的。我会在每星期天晚上步行7英里穿过城市到Hare Krishna寺庙去好好吃一顿。我喜欢那的饭。我凭着好奇心与直觉所遇到的一切，很大一部分在后来被证明是无比珍贵的。让我给你们举一个例子：

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，我都会想起已逝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字。因为我辍学了，不用再上正常的课程，我决定上书法课，去学学如何写书法。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。如果我没有辍学，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。这一方法从来没有让我失望过。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20亿美元，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，随后我们对未来的想法就开始有了分歧。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，而且是以人尽皆知的方式被踢出。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。我觉得我辜负了把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——我仍旧热爱我所做的事情。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是世界上最好的动画工作室。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，生活像用板砖拍头一样打击你。别失去信心。我深信当时唯一让我坚持下去的原因就是热爱我所做的一切。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一天都好像是生命最后一天那样活着，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。我应该不会活到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妥当，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

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。不要让别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 Branch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，是一幅清晨乡间路路的照片。如果你乐于冒险搭便车旅行就会看到这一景象。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！