

# CCACC 2023 青少年排球夏令营

美京华人活动中心(CCACC)已经开办了近三十年的“中心青少年排球夏令营”,为孩子们在暑假提供了珍贵的学习和锻炼机会。

排球夏令营,适合年龄在10到18岁之间的孩子报名参加。夏令营将为孩子们提供一系列排球课程,包括基本技能、战术和策略。夏令营的目的是通过教授排球技巧和知识,帮助孩子们提高体能和团队合作精神。

排球夏令营的课程将由名教练周晓兰及刘丽团队授课,教练将通过他们的专业知识和教学经验,为孩子们提供高质量的教学体验。在夏令营期间,孩子们还有机会发展排球技术、逻辑思维、团队协作能

力,并结交新朋友。

中心排球负责人李潮董事表示:“我们很高兴能够为孩子们提供这样的夏令营,我们相信这将是一个珍贵的学习和锻炼机会。排球不仅仅是一项运动,它还可以帮助孩子们养成健康的生活习惯和团队合作精神。”

如果您想让孩子拥有一个充满挑战和乐趣的暑假,请报名参加我们的排球夏令营。

如需更多信息,可联系美京华人活动中心社区服务部:

电话:(301) 820-7186

邮箱:ccaccvolleyball@gmail.com

网址:www.ccacc-dc.org



(摄于美京华人活动中心图书室)

## 我与辣椒——

CCACC 常青社会员张彝先生的食辣心得

### 作者简介:

张彝,又名张衡士,字衡山。生于1944年湖南长沙,原任东北输变电设备集团公司抚顺电瓷厂总工程师,高级工程师。酷爱文学,大学时曾任学报编辑。目前定居马州盖城,着有多本著作,如《旅美杂谈》、《随想集》、《张彝诗词及杂文选》、《美国印象》、《闲居杂谈》等。

我是属于无辣不欢的人!也是不吃辣就活不下去的人!我是地地道道土生土长的湖南人!在我的书房里,有一幅对联,把我的爱好活生生写了出来,

上联:好读书,书好读,读好书。

下联:不怕辣,辣不怕,怕不辣。

我爱辣椒的辣味,它火热,又疼痛,炫目又神迷,它叫多少人上瘾,又叫多少人不适!它有多美丽,就有多麻烦。它有多保守,就有多放纵,它可以辣得刁钻,亦可浑厚,有人爱它,有人恨它。只要在湖南,一听说你不吃辣椒,人们会把你看作“宝里宝气”(长沙话是指,“傻里傻气”的意思)。辣椒,已经变成国人饭桌上一个不可缺的灵魂伴侣。在烟火五味中,辣,逐渐俘虏了都市人的味觉和胃,成为寻找刺激的一种饮食文化符号。你只要看看作为辅料和佐料的辣椒一旦出现,总是能够加倍地激发出主料食材的无限潜能,伴随着辣的味觉同时传达出的香、鲜、爽,它让所有普通食材瞬间出落成款款美味,饕餮着人们的舌尖感受。

中国吃辣的省分有不少,有句话说得好,“四川人不怕辣,贵州人辣不怕,湖南人怕不辣!”我就出生在怕不辣的辣椒王国,湖南省辣椒之城的长沙,生於斯,长於斯。在这个城市,不吃辣的人,怕是很难找得出来的。在湖南,无辣不叫菜,无辣不成席,一天不食辣,便会四肢无力,精神萎靡。那色香味纯的辣菜一入口,就是对美味的幸福享受,就算辣到泪流满面,那也是幸福的眼泪!在湖南,辣是不分等级的,不分食材,可以说是万物皆可辣,连炒青菜叶不放过,湖南菜的辣是有讲究的,分为酸辣、麻辣、糊辣、油辣、香辣、脆辣、鲜辣、苦辣几种。可以说,湖南的菜会让人辣到火冒三丈酣畅淋漓才算最地道!你别不信?可以这样说,湖南人的胃,剖开来全都是辣!

俗话说:一方水土养一方人。味,生於土,要解开湖南人与辣椒的一拍即合,嗜辣如命之谜,一方面还得从湖南的气候和地理谈起:湖南地理环境上古称“卑湿之地”,湖南地处亚热带,湿润多雨,是一个多丘陵的省份,湖南人终年以米饭为主食,食用辣椒能促进吐液分泌,开胃振食欲,而且土壤适宜辣椒生长,而且辣椒具有驱寒,祛风湿的功效,增进食欲。千百年来湖南人看到了吃辣可以解决在闷热潮湿天气中的食欲不振、腹泻、痢疾去湿等问题。另一方面,则是精神文化的熏陶,湖南仁人志士以天下为己任的使命感,在中国各省份中极为突出。这种人文特征与辣椒的精神内质相通,毛主席的一句“不吃辣椒不革命”,唤醒了湖南人的辣椒基因。湖南人开始借辣椒的冲劲来抒情、寄意、壮怀,由於辣椒,湖南人养成了吃得苦、霸得蛮、敢为人先的性格。湖南也就从一般的嗜辣发展到大规模种辣、制辣,便不足为怪了。所以辣也就成了千百年来湘菜的一个主要特色,湘菜多有魅力?我不说你不知道;它能够让离湘在外闯荡的游子魂牵梦绕,能让异地来湘的朋友如梦如醉,也成了中国八大菜系中的一枝独秀。湖南人吃

辣椒的花样繁多。将大红椒用密封的酸坛泡,辣中有酸,谓之“酸辣”;将红辣、花椒、大蒜并举,谓之“麻辣”;将大红辣椒剁碎,腌在密封坛内,辣中带咸,谓之“咸辣”;将大红辣椒剁碎后,拌和米干粉腌在密封坛内,食用时可干炒,可搅糊,谓之“鲜辣”;将红辣椒碾碎后,加蒜籽,豆豉,泡入茶油,香味浓烈,谓之“油辣”。我只说湖南的一道名菜“剁椒鱼头”吧,以鱼头的味鲜和剁椒的辣味一体,火辣辣的红剁椒,覆盖着白嫩嫩的鱼头肉,冒着热腾腾清香四溢的香气。厨师在烧好的鱼头中放入一勺剁辣椒,那密密麻麻的酸辣口感,会霸道地占据你的口腔,让你顿时口齿生香,既开了胃,又暖了你的心,或许也只有你到了湖南,那正宗的“剁椒鱼头”会使你辣的透彻,辣的深入人心,会让你辣得荡气回肠!也会使你凤凰了!也会使你臣服在湖南辣的世界里。

湖南的辣,是千变万化的。就是用辣椒做出各种各样辣的菜肴,用辣椒辅助其它材料做出的各种腌菜,如辣椒刀豆、麻辣牛肉干、辣的臭豆腐、酸辣黄瓜、泡菜罐子里的姜和泡辣椒、酸辣萝卜、白辣椒(尖的青椒用开水烫过后,在太阳下摊开晒,晒得发白后,用剪刀从尖角部位剪开到头部,然后用手将细盐去揉晒得发白的辣椒,揉后放入可用水密封的坛内)、酸辣青笋等等。从小辣椒菜肴就伴随着我长大,我最爱吃的就数剁辣椒了(将鲜红的尖辣椒用刀将其剁碎,然后把姜和去外皮的大蒜籽剁碎,拌入剁碎的辣椒之中,加入细盐搅拌,然后置入瓶内或坛内密封,三天后就开盖滴几滴香油吃了)。剁辣椒没有用珍贵的食材,却撑起了湖南人对美好的期盼,那肆意蔓延的酸辣香气,勾勒出湖南人家家庭里的天伦之乐,它绵厚复杂的滋味,也像是熬煮生活的味道,既有辣,也有酸,或有辛,但只要认真体会,总归是独特的甜酸辣味。在家乡长沙,只要到红辣椒采摘的时候,在小巷街尾许多的家门口,只见一张张大桌当街而立,桌子上放着摆放着一块非常大的菜板,同时在菜板周围堆满了红红的尖辣椒,只见人手舞着双刀将鲜红的尖辣椒剁碎,可以说这是长沙街头的一道“风景”罢?

不知为什么,风风雨雨走过了七十八年,从湖南长沙到东北抚顺,再到美国,但我的辣椒胃却很坚定地,丝毫不跟随城市的更改而更改,反而愈发爱吃辣了。据报导,中国的辣椒种植面积,占比已超过世界种植面积的三分之一,年产值超过700亿元,辣椒已成了国内最大蔬菜产业,从中国大地来看,不吃辣已变成一种“社会病”,它已从其自带的口味刺激性和烟火气,扩展到大江南北,它已像酒一样愈渐醇厚,已让人染上后欲罢不能了。同时,我也见到一则好消息:根据《美国心脏病学会杂志》的八年的一项研究发现,经常吃辣椒可以减少心脏病和中风导致的死亡风险,结果显示,每周至少吃4次辣椒的人,死於心脏病发作的风险降低40%,死於中风的风险减少一半以上。难怪我每次去医院体检,连医生都说我有一颗年轻人的心脏。

细细数来,我离开故乡已有五十四年了,虽然我乡音未改鬓毛已衰,但喜吃辣椒的嗜好始终如一,辣椒这个“尤物”一直不离不弃陪伴在我的身旁,不是常说离家多年的游子老谈乡愁吗?那我的乡愁就是那一罐罐剁辣椒,那一罐罐泡菜……。

(撰文:CCACC 常青社会员张彝)



2023 美京華人活動中心

## 排球夏令營

**六月營:**

6/21 週三 6PM-9PM

6/22 週四 6PM-9PM

6/23 週五 6PM-9PM

6/24 週六 9AM-4PM

6/25 週日 9AM-4PM

**八月營:**

8/2 週三 6PM-9PM

8/3 週四 6PM-9PM

8/4 週五 6PM-9PM

8/5 週六 9AM-4PM

8/6 週日 9AM-4PM

**地點:**

待定



www.ccacc-dc.org | 致電 301-820-7186

## CCACC 青少年舞龙队招募新队员

美京华人活动中心青少年舞龙队正在招募7-12年级学生参加。舞龙队可训练团队合作精神,传扬中华文化,并可取得SSL学校社区服务时数。培训期间每周训练一

个半小时,有机会代表中心参加社区节庆活动。名额有限,望从速报名。联络电话301-820-7200 转分机 8119,或将简历发至 seniorplanet@ccacc-dc.org。

