

我的
拿手
菜

沙参玉竹老鸭汤



用料：

老鸭一只，北沙参 50 克，玉竹 30 克，姜 3 片，盐适量。

做法：

1. 老鸭洗净，斩成块，冷水下锅焯去血水。
2. 沙参、玉竹洗净备用。
3. 锅内一次放够水，倒入焯过水的鸭块和姜片，加盖加热。
4. 大火烧开后，转小火慢炖 1 小时后，加入沙参和玉竹。
5. 再继续炖煮 1 小时，起锅前加盐即可。

读者朱芸芸推荐

问：请问申请办理《云南省老年人优待证》需要满足哪些条件？能否详细介绍办证流程？

答：根据云南省老龄工作委员会办公室关于《云南省老年人优待证》办理工作规定的通知：凡属于云南省 60 周岁以上的老年人，在云南省各地居住一年以上并取得云南省各级公安部门签发的居住证的 60 周岁以上的外埠老年人，在云南省定居并取得当地公安机关核发证件的 60 周岁以上的台、港、澳籍老年人，在云南省定居并取得当地公安机关签发的外国人永久居留证的 60 周岁以上的外国籍老年人，均可申请办理云南省老年人优待证。

老年人（或代办人）持《云南省老年人

优待证申请表》到户口所在地县级老龄办或便民中心办理，也可以由社区居委会、村民委员会或老年人所在单位收集相关材料统一到居住地县级老龄办或便民中心办理。

本地老年人提交居民身份证和复印件或居民户口本和复印件；外地户口的老年人和省外的老年人在云南省境内居住时间在一年以上的需提交身份证及居住证和复印件；五分（小一寸）近期免冠彩色照片 2 张。

县（市、区）老龄办在收到申办资料后十个工作日内，完成证件的审核和制作，并将证件发给申请人。特困老年人凭县（市、区）民政局证明可免费办证。

