



冬日里,只要看到那一串串透亮的酱鱼、酱肉、香肠,一排排、一串串地在大街小巷亮相,我们就知道,快过年了。每年冬至一过,朔风一起,老底子宁波人都会开始做酱肉、鳗鲞、香肠等。为何大家都喜欢在这样一个节气开始酱腌东西呢?老宁波郑先生说,冬至过后,一年中最冷的数九寒天就开始了,而气温低,容易酱腌东西。‘这些东西做好后,刚好就快过年了,刚好当做年货,这也成了风俗。’这一‘舌尖上的年味’,历来被看得很重。那么,如何酱腌得地道,成了近段时间不少宁波人热议的话题。为此,记者也专门请教了行内人士。

## 酱肉鳗鲞灌香肠

# 今年宁波酱腌季 你家阳台晒了啥

记者 王佳

“我们家做鳗鲞,是拿挑好的活蟹,把整只蟹放到容器里,蟹背朝下。选用一块大小适中的石头,加压;倒入配置好的盐水,没过蟹体。其间,一定不能蟹浮出水面,以便让盐分能更好地渗透到蟹体里。”李女士说,枪的时间长短不一。短的话,上午枪,下午便能吃;有时也会腌一整天,口味就会咸多了。红膏枪蟹怎样做才好吃,个中诀窍,曾任多家五星级酒店行政总厨的陈学海教授了几招:作为红膏枪蟹的原料,梭子蟹是要个母蟹。挑的时候,要看它有没有膏。这个比较容易,拿起蟹,对着光照。仔细看的话,会看到蟹壳两角有微微的红色,这是膏肥的标志。至于怎么看蟹肥蟹瘦,同样有讲究。比如,老蟹总比新蟹来得丰满。区别则是蟹的颜色,颜色淡的为新蟹,蟹壳发暗的是老蟹。螃蟹肚剂三角地带丰满程度如何,也能反映出蟹的肥瘦。‘不过,挑蟹是一门学问。真要能挑到好蟹,不容易。’陈学海说,配置盐水时,要用自来水,不宜用纯净水,水与盐的比例一般遵循1斤水配2两盐。

陈学海提醒,做枪蟹,最好用活蟹;在腌制后,宜用保鲜膜包一下,放入冰箱冷冻室储藏。香肠在中国已有1000多年历史,最早是人们为了方便储藏,在冬季把猪肉灌进猪肠,风干腌制后,随时拿出来吃。经不断改进,香肠渐渐成为中国人的传统食品。最近,宁波不少小区住宅窗外或阳台上纷纷挂起油光透亮的香肠。据了解,制作香肠的步骤,各家都差不多。肉切成丝,然后调料放进去,腌制1到2个小时,灌进猪肠衣里。个中诀窍,甬江职高烹饪教研组长、烹饪高级技师、中国烹饪大师洪晓勇说,抓住几个关键点便可:做香肠最好选猪腿肉,按照时下的口味特点,四分肥肉六分瘦肉,是比较完美的搭配。腿肉加工时,不要剁成泥状,可切成2厘米见方的丁即可;腌制时可依据个人口味,想吃麻辣,可撒一把辣椒、花椒;想吃原味,除了加点盐、白酒、葡萄酒、味精,其他可以什么都不放;五香也行,酱味亦可,甚至还有芝麻味,放细细的黑芝麻进去。

香肠灌好后用棉线打结分段,最后用绣花针在肠衣表面扎出小孔,每节香肠大概扎十来下,透气,以助于脱水。晾香肠,主要靠天,不能光靠太阳晒,阴干的才好吃。因为太阳暴晒,虽然香肠很快就好,但很容易被晒得没了油气,变得很干瘪,吃起来很干,牙口不好的,可能还咬不动。阴干的话,大概要一周以后才能吃。洪晓勇说,等晾好了,香肠是那种随时可以入菜的很有安全感的食物。哪怕天冷了,不想出门买菜,拿点出来,炒个饭、煮个蛋,就是一道香喷喷的菜。再偷懒的话,光是蒸个香肠也行,蒸架上一放,热水翻腾15分钟,香喷喷出锅,切成薄片,再来点黄酒,也能吃得很开胃。

“猫儿”表示,其实宠物在冬天也是可以洗澡的,只要把水温控制在38-40℃之间,并记得在洗澡时打开浴霸,做好保暖措施,洗完后用吹风机迅速吹干,就不必担心爱犬爱猫会受凉。‘吹的时候,要注意底层毛是否吹干,否则也容易受凉。’“猫儿”说,冬天天气虽然冷,但螨虫跳蚤并不销声匿迹,狗狗如果一个冬天不洗澡,除了寄生虫之类的困扰,也有一定几率患上皮肤病。而家养的猫咪,本身会自己清理毛皮,洗澡的频率就可以大大减少了,甚至可以不用洗。‘猫儿’还建议:在冬季,很多狗尤其是大狗,会出现鼻子变色等一些缺乏微量元素的表现,在补充微量元素的同时,要让狗狗多晒一下太阳。对于不耐寒的小型狗来说,尽量选择上午或者下午温度高的时候出门。网友“小小鸟咪”则给出了另一个重要建议:尽量注意不要给爱犬吃剩饭剩菜以及一些人吃的食物。‘有些主人爱狗,愿意给自家宝贝吃红烧肉、红烧大排等食物,但我们平时吃的饭菜对狗来说往往太咸了,经常吃过咸的食物,食物中的盐分,以及其他一些调味品会导致狗狗掉毛,对狗的肾脏也是很大的负担,如果想给自家小狗吃肉或者骨头,白水煮就可以了。’

(王佳)

## 科学健身@宁波体育志愿者

随着生活水平的提高,市民对健康越来越关注,而运动是获取健康的一个重要法宝。

怎么运动?在哪运动?里面的道道很多。

如果你有疑问,就可以经常来我们这个栏目坐坐、聊聊。宁波体育志愿者会有很多经验与大家分享。



## 冬季长跑你跑对路了吗

1月1日的元旦健身长跑开启了今年冬季长跑的序幕,共有8000多名健身爱好者参加了这项活动。长跑作为最普及的大众体育运动项目,一直深受各年龄段人们的喜爱。只是,面对寒冷的冬日和近来多发的雾霾,有市民不禁疑惑:这样的环境,该如何坚持长跑?有哪些注意事项?

“冬季是开展群体活动的好季节。冬季进行长跑锻炼,不仅能增强体质,抵御寒冷,而且能振奋精神,锻炼意志。”市体育志愿者、市长跑协会庄秘书长说,长跑因为不同的季节,最佳时间也不一样。原则上来说,冬天跑步的最佳时间是在下午5点到晚上8点之间,但是不少人或许在这个时间段内没有闲暇时间,那就尽量选在晚上10点钟之前跑步。

“晨跑不宜过早,一来是因为天气很冷,长跑时呼吸加快,体内温度上升,而呼人的空气温度又过低,对内脏不好;二来是因为近来早晨的空气质量较差,影响身体健康。”庄秘书长解释说。

除了时间段上的选择,冬季长跑还应该注意以下几点:

首先是跑前的准备工作。冬季气温低,外出晨跑穿着不能太单薄,尤其是上腹部要注意保暖,以免受凉引起脾胃不适;出门前最好喝一杯白开水,不仅能补充水分,而且能降低血浓度,促进血液循环和物质代谢。

“有些人习惯于一出门马上就跑,其实这样不好。最好先搓搓手和脸,轻揉两耳廓,戴好手套,以防止冻伤。再分别转动左右脚腕,活动膝关节。”

其次是注意长跑时的呼吸节奏。起跑后,上身稍微前倾,两眼平视,两臂随跑的节奏自然摆动,脚尖要朝向正前方,不要形成“八”字,后蹬要有力,落地要轻柔,动作要放松。

一般来说,在长跑的开始阶段或跑得较慢时,尤其是在冬天练长跑或顶风跑时,应该用鼻呼吸或口鼻并用(鼻吸口呼),注意不能张大口呼吸。口呼的方法是口微开,轻咬牙,舌尖卷起,微微舔住上腭,让空气从牙缝中出去。

呼吸时,要注意做到均匀而有节奏,短促有力,有适当深度;吸气要缓慢柔和。

“当然,呼吸还应和步伐密切配合,才能更好满足身体对氧的需要,跑起来才会感到轻快自然。配合方法应该是两步一呼,再两步一吸;或三步一呼,再三步一吸呼吸的深度和节奏,可随着步伐的加快而相应地加深、加快。”

最后是注意跑后的放松活动。“许多人习惯于一跑完马上就回去休息,这样并不好。”庄秘书长提醒,跑步后,人体全身上下得到活动,这时应进一步做好基础素质锻炼,才能取得好的健身效果。(董小芳 曹文祥)

## 寻医问药

### 冬天脚冷怎么办 中医来支招

不久前,一位陈女士来电咨询:冬天脚冷怎么办?“看电视时有方法可以解决,用暖脚宝就可以。但是晚上睡觉时脚真是冷,泡好拿出来,还没等走到床前就冷掉了。然后只能搓啊搓的,很长时间还暖不过来,怎么办?”

冬天脚冷的苦,很多人都有体会,特别是女性和老人。“人冬以来,因手脚冰凉来看诊的,的确是有。”宁波市中医院主任中医师叶利群说,不少女性患者还伴有痛经、腰酸等症状。

冬季容易出现手脚冰凉,在中医看来,主要是因为“阳气失于温煦”,气血运行不畅,使得四肢神经末梢“首当其冲”,总感觉冰凉。

“这与人的体质有很大关系,像气虚、血虚者,更容易手脚发凉。”叶医生说,可以从改善体质入手。比如气虚者,可多食具有益气健脾作用的食物或补品,如人参、党参、黄芪、茯苓、山药、米仁、白术、鸡肉等。冬季运动时,可做一些柔软的运动,如太极。

叶医生推荐用于治疗气血两虚的“八珍汤”。“这个汤使用当归、川芎、白芍药、熟地黄、人参、白术、茯苓、炙甘草制成,有补气之功效。”叶医生说,不过在服用前,最好请医生“辨证施治”一下,因为生活中很多人的体质是多种类型交叉的,如气虚质兼有湿热质,不能一概而论。

坊间有一说法,冬天四肢冰冷的人适合吃阿胶。对此,叶医生有不同的看法。“阿胶是单纯补血,但有的手脚冰凉者可能并不是血虚引起的,而新制的阿胶太滋腻,脾胃虚寒、湿气重的人,会上火、长痘痘、流鼻血、肚子难受。现实生活中,这样的不适很常见。”叶医生说,在门诊中,医生是根据一个人的体质辨证开方,比如搭上健脾化湿的中药材,以防单一性进补引发的不适。

哪些方法可以改善冰冷的手脚?叶医生还给出了两点建议:睡前泡脚,可以在一个木桶里装入热水、米酒、姜汁,热水和米酒的比例是1:1,可以改善女性的怕冷症状。

在饮食方面,多吃一些加了姜片的食物如鸡汤、鱼汤,其他如含有葱、蒜等辛香料的食物也有同样的效果。(王佳 刘扬)

## 相关链接

### 怎么做好地道的宁波菜

每年除夕夜、团圆日,宁波人家户人家的餐桌上都有几道常见的传统佳肴,如何烧出可口的美味,中国烹饪大师洪晓勇、陈学海在此传授几招:

#### 葱烤鲫鱼

原料:色拉油2000克(实耗100克)、酱油100克、白糖50克、醋30克、黄酒150克。

制作过程:葱(350克)切成12厘米长,河鲫鱼1尾(400克)宰杀洗净,剖上刀花,涂上酱油,在180度油温中炸至上色;锅入底油,放入葱段、河鲫鱼,加黄酒、酱油、醋、糖、清水,烧沸后转小火,烧至入味,加味精,稠浓卤汁,淋入明油。

提示:烧制时间要够让原料充分入味。

#### 灰汁团

原料:大米粉1000克、红糖50克、冰糖150克、枳水75克。

制作过程:先将水、冰糖、枳水、红糖烧开;倒入大米粉拌匀;出锅,将面团揉透,搓成与乒乓球大小的圆球;入蒸笼蒸1小时即可。

提示:大米粉可事先过筛。

#### 萝卜丝带鱼

原料:带鱼一条(约500克)、白萝卜150克、食油、绍酒、精盐、酱油、味精、葱段、白醋、胡椒粉、姜末各适量。

制作过程:将带鱼洗净,剪去背鳍、嘴尾部,剖上斜刀,斩成长段,将萝卜洗净,切丝待用;取炒锅一只置旺火上,倒入食油烧热,将带鱼投入油中炸一下,出锅沥油;炒锅内加入清水烧开将萝卜焯水后沥水待用;将炒锅置中火上放少量食油,投入姜葱炆锅,放入带鱼、萝卜丝,烹入绍酒,放适量水、精盐、酱油、胡椒粉,烧沸撇去浮沫,加入味精,放入葱段及少量白醋出锅装盒即可。

提示:注意带鱼的成熟度,收汁要清爽。(王佳)

## 保险专家特别提醒

### 疾病保险非医疗保险 购买之前勿混淆

很多消费者会误把疾病保险当作医疗保险,生病后拿着保单前往保险公司理赔。虽然,疾病保险和商业医疗保险都属于健康保险,但是这两类保险并非一回事。健康保险是以被保险人身体为保险标的,对被保人因遭受疾病或意外伤害事故所发生的医疗费用损失,或导致工作能力丧失所引起的收入损失,以及因年老、疾病或意外伤害事故导致需要长期护理的损失提供经济补偿的保险。目前,健康保险包括疾病保险、医疗保险、失能收入损失保险和护理保险。

疾病保险是指以发生约定疾病为给付条件的保险。只要被保险人罹患保险条款中列出的疾病,无论是否发生医疗费用,都可获得保险公司的定额补偿。医疗保险是指以发生约定医疗费用行为为给付保险金条件的保险,即被保险人在接受医疗服务发生费用时,由保险公司按照一定比例和限额进行补偿,如保额1万元,住院花费5000元,保险公司可能会赔偿4000元,即实际费用的80%。

保险专家提醒:健康保险中的疾病保险属于长期性保险,保险期限一般都在二十年以上,甚至是终身型的。但是,医疗保险的保险期限通常为一年一保,续保时,保险公司会对被保险人的健康状况重新进行评估以决定是否同意续保。有些医疗保险产品含有保证续保条款,会按照约定费率和原条款继续为被保险人承保。(季宇 王佳)

## 酱制品

### 做法大同小异

“老宁波”许大姐今年58岁,按照她的话说,只要是老宁波人,谁不会做酱鸭呢?

以前许大姐每年冬天,都会在家里酱两三只鸭子,自己吃,或者送朋友。

许大姐说,老底子宁波人做酱鸭的方法很简单:鸭子杀好,去毛,去肠,处理干净后,将鸭子身上的血水晾干,然后把鸭子浸泡在酱油中,浸泡时间视鸭子大小和口感而定,一般都需要一天,再拿出来,用竹签撑开,风干,酱鸭就做好了。许大姐说,宁波人做酱鸭,一般不挑过肥的,好比填鸭,而是选择肥瘦均匀的。

问到有什么独门诀窍,许大姐笑笑:“也没什么诀窍,只要在泡的时候,让酱油没过整只鸭子就行。什么用盐腌制一下、在酱油里面加盐啊……统统不要,只要最普通的酱油、鸭子,就行了。”

问了几个老宁波人酱鸭的做法,和许大姐的方法差不多。

在甬江职高任教的烹饪高级技师、中国烹饪大师陈学海说,所有酱制品的做法大同小异,主要是靠酱油酱制。而且酱油也不需要太好,就普通的酱油。但是每个人的口味不同,酱制品也具有家庭特色。

“江浙一带酱鸭的口味是咸、鲜,在制作过程中,主要是酱油。但是有喜欢吃辣的,那就可以按照个人口味在酱油中加入一些辣椒、花椒,抑或茴香、桂皮、八角、葱姜等。小的差别就在于按个人口味放一些调料,其他步骤都一样。”陈学海说。

## 炆蟹

### 用水与盐配比腌制为佳

红膏炆蟹,是宁波一道传统的“下饭”菜。“老宁波”郑先生说,在宁波,素有“12月吃红膏炆蟹”的谚语。

“霜冻以后,螃蟹开始凝膏,农历十二月左右,红膏几乎占据了整个蟹壳。”郑先生说,红膏存在于雌蟹中,用鸡蛋来比喻,红膏就是蛋黄。

最近,家住宁波江北锦绣江花的李女士总爱往梭子蟹摊位跑:“得‘囤点货’,谁让家里人都爱吃呢。感觉现在的红膏蟹一天一个价,好像每天都涨几个毛钱似的。上两周买了4只做炆蟹,今天来买每斤就贵了7元钱。”

因为从小爱吃,李女士也是位做炆蟹的好手。

## 帮办传声

### 冬季宠物也易感冒 洗澡喂养有讲究

178互助坊里一位网友“多多”发帖,近日很为她的宠物猫咪咪担心。她描述说:“咪咪最近老是很早就起床,一起床就抓我的门,还叫得很凄惨。”“多多”起先怀疑是不是天气太冷的缘故,于是给咪咪的窝铺了毛衣,晚上还放了热水袋。但情况并无好转。

有为自家猫猫担心的,自然也有为自家狗狗担心的。网友“土豆泥”说他家的狗狗最近老咳嗽。网友“茉莉花开”则问冬天如何给狗狗洗澡才不会让它着凉。从甬上几家宠物医院了解到,入冬以来,前往医院就诊的小猫小狗中,有40%-50%的病例是呼吸道感染,也就是人们常说的咳嗽、流鼻涕等感冒症状。

“3个月以下的短毛猫特别多。”海曙一家宠物医院的负责人说,“1岁以上的成年猫各方面抵抗力都会好很多。”

## 鳗鲞

### 忌用清水洗

“宁波人过年,有许多传统小菜,最令我难忘的,还是鳗鲞。”土生土长的宁波人陈君说,做鳗鲞的鳗鱼是海鳗,一条海鳗十几斤根本就不稀奇,粗的可以比人的手臂还粗。冬至前后,宁波人就会买上一条。

在陈君的记忆中,不管是新鲜的,还是解冻后的海鳗,是不能用水洗的。他们家的做法是,待擦拭干净后,从背部将鳗鱼剖开,将鱼的内脏去除,洗净,里外抹上用花椒炒热的盐,然后拿一个用小竹片扎成的十字架撑开头部,放在通风处晾晒。

做鳗鲞,不用清水洗,这一点在陈学海看来,是抓到了做好新风鳗鲞的关键点。“如果是冰冻海鳗,也要让其自然解冻。待取出内脏、清除凝血及腹内黑衣粘膜后,用干毛巾擦净即可。”

陈学海说,2斤重的海鳗,一般需要涂抹2两盐,另外,晾晒也很关键,宜选择背光的风口处,天气越冷越好,顶好连续一个星期西北风刮得呼呼响,

## 帮办传声

### 冬季宠物也易感冒 洗澡喂养有讲究

他建议,对于3个月以下的猫崽狗崽来说,如果室温低于5℃,就应该考虑适当加温了。东方热线宠物论坛资深网友“猫儿”也是位爱猫狗人士,对网友的疑问,她给出了自己的经验。

“冬季因为气温比较低,很多小型犬耐寒的能力比较差,会出现咳嗽、流鼻涕等症状,但是需要仔细区分。”“猫儿”说,如果仅仅是咳嗽的话,有可能是因为出门后外面空气比较寒冷,小狗的呼吸道受到冷空气刺激而引起,这种情况一般不需要吃药;如果咳嗽的同时伴有流鼻涕等症状,就有可能是感冒了。

网友“75年人”在回帖中说:“要防止宠物感冒,冬天最好不要给它们洗澡。”

(王佳)