沪指大跌2.53% 创近一年新低

200余只股票跌停，甬股跌停3只

本报讯（记者 周静） 截至昨日，沪指已经六连阴。昨日A股放量下挫，上证综指失守3100点整数位，大跌2.53%，深证成指跌幅也超过2%。沪深两市个股普跌，上涨股票总数不足300只。大跌之下，甬股也不能幸免。昨日宁波股中，有3只跌停，仅5只飘红。

受外围股市影响，昨日上证综指开盘就跌破3100点整数位，报3081.14点。沪指全天都在阴线区域弱势运行，盘中摸高3085.40点后窄幅盘整，最后一个小时震荡下行，尾盘收报3041.44点，跌79.02点，跌幅达2.53%。深证成指收报10105.79点，跌243.28点，跌幅为2.35%。创业板指数表现最弱，跌2.67%后以1726.22点报收。中小板指数收报6961.95点，跌幅也达2.35%。

股指重挫拖累沪深两市个股普跌，上涨股票总数不足300只。两市仅20多只个股涨停，跌停个股则超过180只。绝大多数行业板块随股指收跌。机床设备、电信服务、船舶、通信设备、券商、互联网等板块跌幅居前。在避险情绪迅速升温的背景下，贵金属板块逆势走强，葡萄酒、农业、白酒、旅游板块温和收涨。

昨日，沪深两市成交明显放大，分别为1920亿元和2463亿元。

A股大跌，甬股也难以幸免。昨日收盘后，记者整理发现，宁波上市企业共73只A股股票，收红的仅5只，其中除创源文化涨停外，另外红盘的只有宁波建工、太平鸟、百隆东方、宁波海运4只股票。其余68只甬股中，有5只股票停牌，另63只股票均收跌，27只股票跌幅超过5%。除去ST股，有3只甬股跌停报收。另外还有多只股票（如镇海股份、华瑞股份等）盘中曾经触及跌停板位置。

业内分析认为，中美贸易摩擦突然再起，同时海外市场的大幅波动令A股主要指数全线低开，并继续下探。下跌过程中尽管量能有所放大，但市场仍处于存量资金博弈的状态。上证指数已创近一年新低，仍可关注平台下延的支撑，短期内多看少动。

小小豆腐坊 名气比豆香传得远

家传豆腐制作法 准备申报非物质文化遗产

李和翠捧起刚出炉的豆腐，豆香扑鼻而来。

一块三四厘米厚的长条形豆腐，两只手捧着轻轻晃动，豆腐块居然不会断裂，奉化李家豆腐店制作的豆腐竟可以在两手之间泛波浪。上周六，记者特地到这家店探个虚实。

小小豆腐作坊玩起了循环经济

李家豆腐店在奉化大成路上开了四五年，平时生意主要是李和翠、印品文夫妇在打理，他们的女儿小印有空时也会搭把手。

货架上，光霉豆腐就分成三种口味，看上去土灰色的算是原味，深灰色的属于臭味，而加了红米的则是红方。另外还有油煎豆腐、油煎霉豆腐、豆渣年糕干等。在作坊的角落里还放着一缸臭豆腐，原来腌制霉豆腐多余的卤水可以转化为臭卤，正好是浸泡臭豆腐绝好的料理。

老板娘如数家珍，“黄豆磨成豆渣后，各种食材都可以利用，一点也不会浪费。豆渣和馒头晾干磨成粉末就是腌制霉豆腐的发酵粉，还可以和大米混合做成豆渣年糕，用剩的豆渣是上好的饲料；腌制卤浸泡过的豆腐可以炸臭豆腐。”

做豆腐各个步骤皆有技巧

从泡豆子、磨豆子，到烧煮豆浆、点卤水一直到豆腐成型，一般要花上12个小时。各个步骤都有窍门。泡豆子时间一般10个小时就够了，冬天要延长些，夏天反之。磨豆浆时，水的比例也很有讲究，如果水过多，做成的豆腐容易水汪汪的，放置时间略长就会渗出一摊水。烧煮豆浆也有个诀窍，采用蒸气法，只要十几分钟一大桶豆浆就能熟透，不过豆香不够浓郁。点了卤水后，豆浆迅速凝聚，等到出现羽绒状的豆花，这时就要眼疾手快，把豆花迅速舀到木制的垫了纱布的豆腐箱里。

木盒子共有两层，然后把垫底的纱布的四边抽出来，把豆腐包裹严实，表面覆一块木板，沉甸甸的水泥块压在上面，重力就可以均匀地传递下去，豆腐花就凝成了豆腐块。

俗话说，卤水点豆腐，一物降一物。如果没点好，豆腐就有可能凝不成。这些都靠经验。

每种食材都不能马虎

各个步骤都须小心翼翼，食材的准备更不能马虎。李和翠捞起一把豆子给大家看，这些黄豆摊在手心，看上去个头偏小，不是很饱满，原来都是附近农民种植的土毛豆，出浆率高，豆香味浓。而点豆腐的卤水，李和翠拿出一只盐罐，瓦罐的底部有个小孔，海盐在罐里放久了，就会渗出一滴滴的卤水，这些都是经年的土办法。用这些旧法提炼的卤水点化的豆腐，韧劲很足。

小店每天早上6点就开门迎客，磨豆子、煮豆浆、点卤水……一板一板的豆腐边做边卖。

豆腐也都是现做现卖，一般早上七八点钟是生意最忙的时候，到了晚上如果还有卖剩下的，就切成小块腌制起来，霉豆腐需要慢慢发酵，常温下需要静置半年后，在酵母的作用下慢慢转化成入口即化的霉豆腐。

准备申报非物质文化遗产

李和翠是奉化尚田人，她的外婆擅长做豆腐，以前在上海做豆腐谋生。她的父母都擅长做豆腐。朋友们都说李和翠家的豆腐口味非常地道，2014年李家豆腐店正式开张，每天凌晨一两点钟就得开始磨豆浆，这样到了清晨6点，豆浆、豆腐、煎豆腐才能及时开卖。印品文也是尚田人，他说，以前很多尚田人都会磨制手工豆腐，但大多是做点自家过年时享用。

根据从小来自外婆家的言传身教和小时记忆，自己琢磨着腌制霉豆腐，并不断调整配方，坚持用原生态的食材。豆腐店开张后，名气比豆香味传得更远，受邀参加奉化、北仑、宁波市区等地的桃花节、年货展销会等。现在除了附近居民，经常有北仑、宁海、宁波市区的顾客远道而来。

如今，李家豆腐的制作大法，他们的女儿小印也已经全部掌握。小印总结了家传的豆腐制作技法，准备申报非物质文化遗产呢。

记者 谢昭艳 文/摄

迎端午宁波地区离退休干部、老师 免费领取夏季健走鞋+夏季蚕丝凉被

为感谢宁波地区的离退休干部和教师对国家作出的突出贡献，本公司将为宁波地区的离退休人员免费援助300份物资，只送不卖。

物资一 夏季健走鞋

用心做每一双鞋 专业设计鞋底 立体防滑设计

中老年人走路出行、运动跳舞，安全第一位。

夏季健走鞋，鞋底采用环保PU防滑材质，立体防滑，抓地性强。无论是外出还是在家穿，都感到脚底非常有抓劲，防滑耐穿，即使湿滑、油漆地面也能稳稳当当，很稳很踏实，安全有保障。

鞋跟减震 黄金厚度

中老年人户外活动，鞋的舒适性一定要有保障。

老人脚跟不磨、鞋底不震，才舒服。健走鞋在缓震防滑性能上再升级，新型缓震胶底鞋，缓冲压力，减少膝盖的负担。鞋跟加厚，保护脚跟，走起路来，双腿省劲；运动起来，减震抗压，稳稳当当，轻松自如。

鞋型 前加宽，后加高 柔软服帖脚舒服

老人的脚，脚掌变宽，拇指外翻，脚底脂肪减少，鞋要护脚趾，撑足弓，走路才不累！

健走鞋，鞋前加宽，鞋背加高，脚趾脚面再不受挤压，不怕磨。足弓处贴合双脚，支撑足部肌肉，增加双脚平衡感。穿上此鞋，走路有力，脚不疼不累。

鞋面 微窗科技鞋面 防寒透气双保障

夏季气温变换莫测，早晚凉，中午闷，老人怕寒又怕捂，对鞋的要求更高！夏季健走鞋，特设双层鞋面，最外层是精致细网微窗透气孔，应用空气流动原理，将鞋里浊气排出，双脚干爽舒适，早晚不寒，中午不闷，一整天都舒适不闷脚。

鞋质 环保PU 轻盈更轻松

夏季出行，就要轻轻松松。鞋一轻，一身轻！

健走鞋环保PU搭配天然橡胶，轻巧防滑。反绒牛皮配合超轻面料，让整只鞋仅有200克。穿上健走鞋，走起路来感觉一身轻，方便的鞋带设计，不仅方便老人穿鞋，还能自由调节松紧，穿脱方便，说走咱就走！

老人穿鞋要讲究，本鞋专业设计，酒红色动感时尚，灰色稳当大方。专业制鞋几十年，家喻户晓，穿上有档次，有面子。

物资二 夏季蚕丝凉被

三大贴心设计

1、聚酯纤维面料，细腻柔软贴身，给您带来舒适的睡眠享受；2、精致的绗缝，做工精细，更好地将填充物固定，不易跑偏；3、坚固被角，精选优等桑蚕丝面料，轻柔护肤。

特别提醒：

1、所有领取人员必须是60岁以上退休干部和教师，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；

2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理，夫妻优先报名，优先领取；

3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；

4、所有领取人员请携带此报样办理报名，已经报名领取过物资的谢绝再领；

5、名额仅限300名，报名从速。

（以实物为准）

活动时间：5月31日-6月2日

咨询电话：87784932，87784971

地址：海曙区解放南路65号阳光大厦7楼B室（外运大厦旁边）。

乘车路线：地铁2号线城隍庙站下C出口；

公交车路线：6、9、118、364、507、560、812路在解放南路大沙泥街口下车，130路公交车在兴宁桥西站下车。

此活动最终解释权依法归宁波善康健康公司所有