

# 宁波人爱吃的牡蛎大量上市了

## 比往年早了半个月,现在正是个头最肥、味道最美的时候



挖蛎肉是个技术活。

冬吃海蛎夏吃蛤。入冬后是牡蛎最肥、味道最鲜美的时候。记者近日走访象山、奉化等沿象山港一带的海港码头注意到,宁波本地牡蛎上市高峰期已经来临,当地不少渔民都在忙碌着采收牡蛎,同时加工处理肥美的牡蛎肉。

这几天,奉化区莼湖街道塘头村养殖场的牡蛎开始大量上市。在宁波湾沿岸部分乡村码头,到处都能看见养殖户在撬牡蛎、搬牡蛎的身影。

昨天,记者在奉化区莼湖街道塘头村的码头边看到,岸边牡蛎壳已经堆成了一座座白花花的山。牡蛎养殖户正忙着将采收上来的牡蛎搬上岸,10多间蓝色小屋里三三两两

聚在一起,养殖户们拿着工具,对牡蛎进行撬肉加工。

由于撬牡蛎的工作量比较大,在奉化、象山、宁海一带,有些养殖户还特地请了专业的工人帮忙。据了解,一个熟练工从早到晚挖10多个小时,最多能挖15公斤牡蛎肉。

今年65岁的胡阿姨在象山港一带撬牡蛎已有四五十年。她笑着表示,今年的捕捞时间比往年早了半个月。部分养殖户早在11月初就开始捕捞,这些牡蛎都非常新鲜,肉身呈浅绿色,肉质嫩,味道也很鲜美。今年牡蛎成活率高,而且挖出来的肉质很饱满,这跟今年的天气热可能有些关系。记者了解到,目前牡蛎的码头

批发价为每公斤50多元,宁波城区的零售价每公斤约60元。

胡阿姨从牡蛎堆里挑了一个大个头的,熟练地用蛎刀将壳撬开,割断牡蛎筋,挑起蛎壳连水带肉往装水的盆子里倾倒。“挖蛎肉很有技巧。弄得不好,挖出来的蛎肉会支离破碎,卖不上好价钱。”她笑着对记者说。

胡阿姨介绍,牡蛎的烹制手法有很多,宁波地区最常见的是将牡蛎用漏网清水洗净,直接蘸酱油或者蟹酱食用,鲜美无比。还可以做成牡蛎笋丝咸菜汤,由于加入牡蛎,这道菜鲜味十足。此外,牡蛎还可以炒鸡蛋吃。最有名的就是奉化独有的莼湖牡蛎米豆腐汤,去年被评为“百县千碗·奉化十碗”。

如何判断牡蛎是否新鲜?对此,胡阿姨表示,一般来说新鲜的牡蛎肉呈奶绿色,而且肉质饱满,千万不要食用肉质松弛、干瘪的牡蛎。我们在菜市场里看到一些牡蛎呈奶白色,那是因为浸泡在水里的时间太长了。

烹饪前,应将牡蛎放在新鲜的清水中浸泡一会儿。如果牡蛎肉烹煮的时间过长,会导致牡蛎呈糊状而且咀嚼不烂,通常煮制时间应不超过5分钟,牡蛎肉边缘开始发皱时就从水中捞出。

记者 鲁威文/摄

### ●链接

牡蛎在北方被称为海蛎子,南方叫蚝。

牡蛎味美,营养丰富,且易于消化吸收,在各国都被列为副食品中的佳品。

《汤液本草》中提到:牡蛎入足少阴,为软坚之剂。以柴胡引之,能去肋下之硬;以茶引之,能消结核;以大黄引之,能除股间肿。地黄之为使,能益精收涩,止小便,本肾经之药也。

牡蛎壳还是制作保健食品的原料,主要是因为牡蛎壳中含有大量的钙,可成为含钙品的添加剂。



烹饪前,先在清水中浸泡一会儿。

## 专家支招 助您远离 冬季呼吸道疾病侵扰

冬季天气寒冷,早晚温差大,是呼吸道疾病的高发时期。尤其老年人和慢性呼吸道疾病人群,发病(复发)率高且病情较重。宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)呼吸与危重症医学科主任彭卫东提醒,健康生活就要防“患”于未然。

冬季寒冷,空气干燥,干冷空气通过鼻腔或咽部进入肺,会直接引起气管、支气管痉挛收缩;同时气温低,昼夜温差大,容易引起感冒,可能进展为支气管炎、肺炎、慢性病急性加重。

同时,冬季是流感病毒、呼吸道合胞病毒的流行季节;加上室内多开暖气,屋内空气不流通,更易于病原体传播。

对于老年人和原本就患有慢性呼吸道疾病的人群,呼吸道本就比较脆弱,加之上述原因,很容易导致病情加重。彭卫东建议,要提前预防和保养。

他建议,提前接种流感等相关疫苗,减少呼吸道感染的发生;若不慎感冒,一定要密切关注症状,如不适加重、发烧、出现呼吸困难、剧烈胸痛等情况,容易并发支气管炎、肺炎等呼吸道疾病,一定要及时治疗。

有户外锻炼习惯的人群,应根据天气情况调整锻炼时间。“晨练要注意时间,早上9点以后太阳出来气温回升、空气变好,比较

适宜。”彭卫东提醒。

饮食上,要注意营养均衡,保证蛋白质、维生素等的足量摄入。

对于本身患有慢性呼吸道疾病的人群,要严格按照医嘱用药,以维持呼吸功能稳定,既不可随意停药,也避免盲目滥用药品;

目前没有病症的,也不可掉以轻心,关注自身状态和变化,有问题及时调整、就医。

彭卫东提到,《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)》中提到的氢氧混合吸入气体对呼吸健康有极大的积极作用,尤其是对呼吸道疾病患者效果明显。

“这项技术出现于5年前,目前已经相当成熟。由于氢气轻,患者吸起来不费力;同时氢气具有抗氧化功能,利于康复。”他说,这项技术不仅对慢阻肺、哮喘患者有用,慢性心脏病也同样有效果。由于治疗费用不低,目前国内只有上海、深圳等医院进行临床治疗。

记者 陆麒麟

## 征集50位读者

### 亲身验证进博会健康科技

本次活动不收取任何费用,所有参与者均可获赠礼品一份

☎ 0574-27812047 ☎ 183 0208 0625

## 一呼一吸间 改善身体健康问题



连续三展参展进博会展品  
德国科技 德国制造 德国品质



**德得租**  
DEDEZU.COM  
花小钱办大事

德国高端家庭健康方案提供商

德得租是全新的消费方式,通过租赁解决家庭健康设备的开支问题,用得得租,可以节省80%的开支,品质却丝毫不减。

地址:宁波市海曙区中山西路2号恒隆中心25楼C-E室

公交站:府桥街站,阳光广场站,鼓楼站)

地铁:1号线,2号线,鼓楼站F出口