

又到“炒粉糕” 飘香的季节

一脚迈进宁海县梅林街道河洪村长寿文化博物馆的小院，便可闻到一股炒米的香味；往灶台前凑了凑，隐隐绰绰的温热扑面而来。

虽是初冬，在宁海的不少地方，又到了“炒粉糕”飘香的时节。

16日中午，冬日的阳光洒在小院里，淡淡的。64岁的何如娟一刻不停地翻炒着锅里的糯米。不一会儿，白色的糯米呈现出焦黄色，一股带着浅浅焦味的米香飘散开来。

一旁的案板上，晒干的橘皮和生姜片早已备下。看着糯米炒得差不多了，何如娟赶紧把它们倒进锅里，一起翻炒。

橘皮和生姜片各有各的“刺激性”气味。两者在锅里“狭路相逢”，碰撞出让人惊喜的火花，辛辣中多了一丝香甜的味道。

“在炒米的同时加入橘皮和生姜片，是为了让糯米‘沾’上这股味道。”何如娟说。



加入那么多配料，“炒粉糕”的口味十分丰富。记者 崔引 摄



切条、切块后，“炒粉糕”就算完成了。记者 崔引 摄

小院的一角，大家帮着何如娟把制作“炒粉糕”需要用到的食材备好：米胖、黄豆、花生碎、芝麻、白糖、玉米碎、红豆、黑豆、山楂……一碗一碗摆了大半桌。

一旁，还有人帮着把新鲜的生姜和橘皮切成条、剁成末。和炒米时用到橘皮、生姜片不同，橘皮碎末和生姜碎末是熬麦芽糖浆用的。

2岁出头的娃娃在院子里窜来窜去，东看看西摸摸，趁大人不注意，捏起一小块橘皮就往嘴里塞……

这也是制作“炒粉糕”的乐趣之一：平日里各自忙碌的人们凑在一起，一边忙着手上的活，一边闲扯着家长里短，自有一份悠然自得。

除了炒米，制作“炒粉糕”的几个重要步骤：磨粉、熬糖浆、捏成团，都落在何如娟一个人肩上。

小院中间摆着一个小小的石磨，这在如今的农家也已不多见。

将炒好的米和米胖、黄豆、花生碎、芝麻、白糖、玉米碎、红豆、黑豆、山楂，一股脑儿倒进竹簸箕里搅拌均匀，何如娟开始磨粉。

这是一项考验耐心的活。她一遍遍地吧唧看已经呈粉末状的炒米重新放回石磨里再加工，直到用两根手指轻轻一捻，没有颗粒感；用嘴轻轻一吹，扬起一层“灰”。

熬糖浆看起来简单，把切好的生姜、橘皮末倒进烧化的麦芽糖里，搅拌出香味就好。其实，这很考验制作者的耐力和技术。

“要熬到糖浆能挂在铲子上，垂下来像薄薄一层纸一样为止。”何如娟特地提起铲子斜过来，糖浆缓慢而匀速地流下……

相比之下，捏成团考验的则是体力。将炒粉倒入麦芽糖浆中，唯有不停搅拌，才能在糖浆冷却前定型。

何如娟将铲子交到记者手中：“你试试。”

看似“轻飘飘”的炒粉在麦芽糖浆的作用下，变得“沉甸甸”，光用蛮力，压根没法将它们铲到一起。

“就是因为制作过程又累又复杂，所以现在做‘炒粉糕’的人越来越少，年轻人更是不愿意做。”何如娟说。

将揉捏好的炒粉团擀平、切条，撒上炒粉，“炒粉糕”算是大功告成。

小院再度热闹起来，大家凑到一起，一边把切好的“炒粉糕”装到罐子里，一边忍不住往嘴里塞一块，一股独特的香气在唇齿间流转。

关于“炒粉糕”，宁海的一些地方流传着这样一种说法：女儿出嫁后给父母送“炒粉糕”是不忘父母养育之恩，是孝顺的一种象征。

相比“炒粉糕”背后蕴藏的这一层深意，如今人们更看重的是“炒粉糕”的“原生态”。

何如娟所在的河洪村是出了名的长寿村，来的游客不少。小零食“炒粉糕”因为纯手工炒制、无添加，成了游客心目中的“土特产”。

记者 石承承 通讯员 胡余灶

2020年黑科技
12月18日止滑鞋

安宝乐上市 99元/双 开抢
体验价

“鞋”中的黑科技·止滑鞋安宝乐：挑战市面所有品牌的防滑鞋，因为安宝乐不只是一双鞋，更是一份安全和关爱！

安宝乐止滑鞋——黑科技

中日韩三方专家联合组建团队成功研发出高性能止滑材料，止滑性能超越欧盟标准2-3倍，该技术获得多达几十项国家专利。 专利号：ZL201810092523.1 ZL201821895647.5等

1、鞋底材质好：ABLgrip技术结合特种橡胶研发的止滑材料，增加地面摩擦，抓地力强，吸附力惊人，踩水、踩油不怕滑。

2、鞋底纹路好：独特止滑纹路设计新型区块式底纹，提供稳定支撑，同时提升与地面摩擦力和排出易滑液体的效能。

3、鞋面面料好：采用飞织+PU鞋面材质，内里蓄绒保暖，具有贴合、塑形、舒服、舒服、透气、纯色自然的特征。

4、平衡支撑性好：采用全新科技3D鞋垫，根据人体工学设计平衡支撑系统，双层减震系统，缓冲对脚步的冲击力，不仅走的稳，走路也不累不滑。

更轻、更软、更方便
更透气、更止滑、更安全

安宝乐止滑鞋十大特点：

舒适：不挤不磨
透气：不闷不捂
柔软：鞋前宽，鞋中韧
轻便：重量200克左右
耐磨：一双能顶几双穿
防水：防水面料，不怕湿脚
减震：鞋底走路不累
防撞：鞋面光亮点提醒
鞋垫：高分子复合材料
止滑：抓地强，阻止滑倒

小孩滑倒受伤之后谁最痛？

父母滑倒受伤之后谁最痛？

宝宝不会表达，而老人却是不愿表达！

为什么您需要一双安宝乐止滑鞋？

笔者从市医院了解到，近年来，中老年人包括小孩滑倒引发的伤害与日俱增。据不完全统计，竟有80%以上的“罪魁祸首”是中老年人脚上的鞋！

专家提醒：因为鞋子不舒服、不合理造成脚跟痛、脚底疼痛，滑倒的中老年人病例呈高发趋势，由于中老年人对外界事物反应迟钝，动作缓慢，容易摔跤，每年因为鞋子导致滑倒摔伤而引发骨折甚至瘫痪的病例也在逐年增加。

郑重承诺——一年内开胶断底免费更换

如果现场体验安宝乐滑倒给你10000元，真金不怕火炼！



活动细则 1.穿自身的鞋来体验台挑战，不滑倒奖500元；
2.如果现场体验安宝乐滑倒给你10000元。(挑战细节详询店员解说)

开业特惠：12月18日-20日

1、每天前20名到店读者，只需体验一下就可免费获赠价值38元棉袜一双！

2、购买安宝乐止滑鞋送价值298元的雅鹿蓄热裤一条！（除特价款外）

欢迎大家踊跃参与防滑挑战体验，可在布满水、油的斜面玻璃台上测试检验，到底安宝乐能不能止滑？

加盟抢购热线：400-133-8881

地址：海曙柳庄街68弄6号（宁波电视购物总经销）

慈溪店：浒山三北西大街91号（2021年1月7日开业） 奉化店：奉化区大成路203幢8号（2021年1月1日开业中国银行对面）