

杨倩要吃油焖大虾,汪顺想念家乡的带鱼 宁波美食跟着奥运出圈



油焖大虾。资料图片



红烧带鱼。资料图片

“宝贝,你太棒了,回来油焖大虾管够!”
“汪顺最喜欢吃外婆烧的带鱼,那就烧一桌海鲜给他吃……”
东京奥运会正在如火如荼地进行,宁波健儿杨倩、汪顺先后获得金牌。接受媒体采访时,他们都提到了对家乡美食的想念,宁波美食跟着奥运出了圈。

油焖大虾管够

先来说说杨倩心心念念的油焖大虾。
油焖大虾的做法并不复杂。从菜场买上对虾(或其他海虾),洗净,剪去虾须、虾腿;在头部剪一小口,取出沙包;再将虾背剪开,抽出沙腺。做完这套“手术”,

大虾就干净了。
接下来开始烹饪:放入食用油,烧热,投入大料、葱段、姜片煸炒;放入大虾煸炒出虾油,烹入料酒,加入精盐、白糖静待烧开;盖上盖,用微火焖烤透;再将火开旺,收汁微浓时放入味精,淋入少

许香油即成。
作为一道家常菜,不少宁波的“煮妇”“煮夫”都会做油焖大虾,正如杨倩妈妈在短视频里说的:“小孩(杨倩)嘛都喜欢吃重口味的,其实也很简单,给她把味道做重一点就行了,调料要放得足嘛。”

红烧带鱼透鲜

汪顺想念外婆烧的带鱼,指的就是红烧带鱼。
阿拉宁波人对于带鱼的选择是有要求的,最好是产自东海的小眼睛带鱼。去掉鱼鳍,除去内脏,切成5厘米左右的小段,并放入容器中加适量的盐腌制15-20分钟。至于腌法也有讲究,盐不可过多,腌制时间不可过长,低盐

最合适。
起油锅,放入八角爆香,紧接着放入葱姜蒜煸出香味;把准备好的带鱼段一块块码放在葱姜蒜之上,其间要避免鱼身接触锅底,以免起皮或遇热后鱼肉松散;加适量的料酒、酱油、老抽、生抽、白糖;接着就是考验耐心的时候,一遍遍用筷子夹着鱼段

翻面;待鱼身上都沾上酱汁后加入适量的开水,水量没过鱼身即可;盖上锅盖,中火焖煮10-15分钟;最后再开启锅盖转大火收汁即可。
宁波人吃带鱼的方法还有很多,像醋溜带鱼、油煎带鱼、清蒸带鱼、萝卜丝带鱼等,相信总有一款合您的胃口。

宁波美食出圈

不光是奥运会,其实,近些年不少宁波美食早已经出圈成了爆款。2019年端午节,央视科教频道以宁波美食家柴隆为采访对象,拍摄了一档以民俗美食文化为主题的节目,宁波的“五黄六白”在全国亮相。
2020年4月,宁波红膏呛蟹登场《风味人间》第二季。节目

中,来自象山花岙岛的古法红膏呛蟹,占据了不小篇幅,除了介绍呛蟹的腌制过程,故事还讲述了蟹糊、鱼鲞的“宁式”做法。
2019年10月,知名纪录片导演陈晓卿一条微博带火邱隘一家牛肉面馆的消息,至今仍被很多食客津津乐道。此外,还有宁波汤圆、慈城年糕……

汪顺妈妈在采访中说要给儿子烧一桌海鲜,时间正合适。从8月1日12时起,浙江省拖虾类、笼壶类、围(敷)网类、刺网类等作业渔船将结束伏季休渔,解禁出海开捕。梭子蟹、龙头鱼、鲳鱼……8种重点禁售的海洋捕捞冰鲜或者活体水产品,都要“游”回阿拉的餐桌啦! 记者 朱立奇

你的心跳加速了吗?

143,这是中国射箭选手吴佳欣在1/8决赛中最后一箭时每分钟心跳的次数。这一箭她打了9环,这一轮环数28:25得到了2分,同时以总分7:1战胜了日本选手中村美树,晋级奥运会女子个人1/4决赛。

射箭是一项除了技术外对心理要求也很高的运动,本届东京奥运会第一次在电视转播屏幕上打出运动员的心率,目的是通过展示运动员的情绪状态以及他们的紧张程度,从而让比赛更刺激更好看。

这套生物识别数据系统是由国际箭联开发的,通过场地上放置的一些高速摄像机捕捉运动员脸上的所有细微表情,血液上涌的情况,并且进行一系列数据分析,远程确定最终的心率。东京奥运会射箭男子和女子个人赛是首次公开在电视转播中展示心率数字。

看到屏幕左下方运动员的心率,观众们确实可以感受到队员的心理状态,吴佳欣前几轮的心率都保持在125-136之间,而最后一箭却超过了140,可见那是她最紧张的时刻。

国际射箭联合会秘书长汤姆·迪伦表示:“我们希望让电视观众也感受到紧张的气氛。通常在现场观看的时候能够感受到紧张,但是通过电视却很难感受到运动员的心情。”

不过心率也不能完全反映队员的心态,每个人的情况各有不同。韩国名将吴真嫻就说:“这并不一定代表选手紧张,其他因素也会有影响,有些人本身血压就高,面部血流情况不同。其他选手比赛时我也会去看他们的心率,我觉得其实影响不大,但观众会觉得有趣。”

作为久经沙场的老将,吴真嫻的赛时心率确实很低。个人赛1/32决赛时,他的心率只有每分钟80次。不过他在与印度选手的1/16比赛中,速度飙升到了每分钟143下,最后意外被淘汰。

心率值在比赛现场的屏幕上是没有显示的,因此对队员没有什么影响。吴佳欣说:“这项新技术对我们运动员来说没什么影响,只是给观众增加一些趣味性。我们平时训练中也会检测心率,能够更好地了解自己。”

东京奥运会射箭比赛31日还有最后一天,将进行男子个人赛。电视机前的观众们可以注意一下电视屏幕的左下角,感受一下现场运动员的心跳了。 据新华社

7月30日 东京奥运会金牌榜				
	金牌	银牌	铜牌	总数
1 中国	19	10	11	40
2 日本	17	4	7	28
3 美国	14	16	11	41
4 俄罗斯奥委会	10	14	10	34
5 澳大利亚	9	2	11	22
6 英国	6	9	9	24
7 韩国	5	4	6	15
8 荷兰	3	7	5	15

今日看点

- 08:00 羽毛球 男单1/4决赛、女双半决赛
- 09:46 游泳 女子800米自由泳决赛 王简嘉禾
- 10:43 游泳 4×100米男女混合泳接力决赛 张雨霏 杨浚瑄 徐嘉余 闫子贝
- 13:33 帆船 女子帆板RS:X级决赛 卢云秀
- 13:50 蹦床 男子决赛 高磊、董栋
- 14:50 举重 男子81公斤决赛 吕小军
- 15:00 射击 女子50米步枪三姿决赛 史梦瑶、陈东琦
- 17:00 羽毛球 女单半决赛 陈雨菲VS何冰娇 男双决赛
- 17:30 佩剑 女子团体铜牌赛、决赛
- 18:45 田径 男子100米第一轮 苏炳添、谢震业
- 20:45 女排 小组赛 中国VS意大利
- 20:50 田径 女子100米决赛

福彩开奖信息

3D第2021201期:8 7 2
七乐彩第2021087期:01 10 13 16 17 28 30 04
15选5第2021201期:02 04 08 09 14
快乐8第2021201期:
08 10 12 13 22 24 32 35 39 42
48 49 55 56 60 66 70 75 76 78

体彩开奖信息

7星彩第21087期:3 6 2 9 8 8 3
6+1第21087期:0 7 6 0 6 7 4
20选5第21201期:04 13 14 17 20
排列5第21201期:2 4 5 1 0
(均以公证开奖结果为准)



宁波海曙普仁医院 泌尿外科专业

健康热线: 0574-2785 9999

院址: 海曙区解放南路8号(兴宁桥西、天元大厦对面)