

你会选择什么食材做腊味(多选)



腊肠  
51.43%



腊肉  
82.86%



腊鱼  
34.29%



腊鸭  
11.43%



腊牛肉  
2.86%



腊鸡  
40%



其他  
5.71%

## C 腊肉晒得最多 腊肠风味最多

“腊肉先腌再晒，制作简单，而且防腐能力强，最长能放上一两年，自古以来就在四川、湖南、云南和广东一带非常流行。”高级技师、高级营养师、鄞州天港禧悦酒店厨师长忻红杰告诉记者，“如今宁波人也对这种美食越来越钟爱，不仅到饭店用餐经常会品尝各种腊味等等，而且在临近过年这段时间，自己晒制的也越来越多了。”

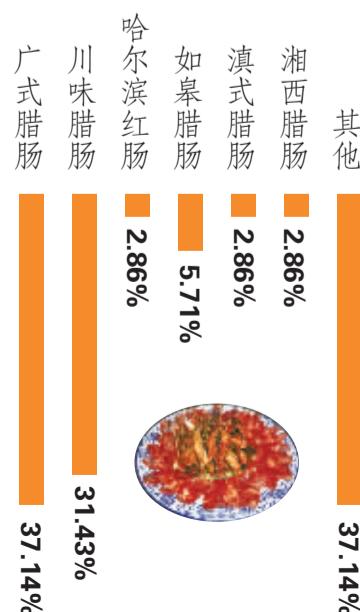
在甬上社区研究院的最新调查数据中，晒腊肉的比例也是一枝独秀，超过了82%；之后才是晒腊肠的51%；晒腊鸡的40%和晒腊鱼的34%。

不过忻红杰也指出，腊肉不适合多吃，因为腊肉中含有较多的脂肪以及胆固醇，在制作的过程中，还会产生一些对人体有害的物质，例如亚硝酸盐、硝酸钠等。如果经常大量进食腊肉，这些有害物质在人体中堆积，就容易出现健康问题，高血压、心脏病患者尤其要注意，不可贪食。

虽然腊肉晒的人最多，但晒的风味最多的却是腊肠。除了大家熟知的广式腊肠、川味腊肠，在最新调查数据中分别占比37%和31%，不相伯仲；还有宁波人自己用土法灌制的“宁式腊肠”，以及滇式腊肠、如皋腊肠、湘西腊肠和哈尔滨红肠等。

此外，在晒的众多腊味中，原味占比最高，超过65%；辣味占37%，主要为腊肠；酱味也有将近35%，除了酱肉，还有酱鸭、酱鸡等。

你会选择什么风味的腊肠?(多选)



## D 广式腊肠VS川味腊肠，同走健康路

石正春作为一名地道的四川人，他30多年来制作的川味腊肠还是保持着传统的川味。“我们川味腊肠一直保持着麻辣鲜香的重口味，不能加糖，晒干晾透。”石正春说，这么多年，他不断在保持川味腊肠传统口味的基础上，做得更健康，用料比以前少咸少油，就是少放盐，少用肥肉，基本选用肉质最好的猪前腿肉，工艺上则是减少了一道熏制的过程。

而有着近30年广式腊肠制作经验的衢州人刘方土，也在不断改良广式腊肠的配方和制作工艺。“广东一带的湿度、日照，生晒出了广式腊肠独特的口味和外观，这种诱人的白里透红是其他地方没法晾晒出来的。”刘方土说，“广式腊肠最大的特点是必须要在肉里加入白糖，使得肉粒分明，还可以提鲜和保鲜，广式腊肠是不用放冰箱储存的。”

这几年，刘方土在广式腊肠的基础上，开发出了更适合宁波人口味的广式甬味腊肠，这款腊肠都是用猪前腿肉制作，少了肥油，而且少放糖、适当加了点盐。“再也不会像前几年，宁波人

一吃广式腊肠，就会大呼‘尬甜了’，而是既鲜美，又有嚼劲。”刘方土说。

除了制作工艺上存在很大的差别，在吃法上，这两款腊肠也有不小的差异。广式腊肠切斜刀片装盘蒸熟就可以吃了，而川味腊肠按照石正春的介绍，首先要将腊肠在温水中浸泡半个小时，再下锅用清水煮上半个小时，之后切片装盘，才可以品尝到最地道的味道。



居民家中晒的腊肠。  
记者 吴震宁 摄

## E 最爱蒸着吃，炒菜、做煲仔饭的也很多

据甬上社区研究院最新调查数据显示，不管哪种腊味，选择清蒸吃法的占据了绝对优势，超过80%。而选择炒菜吃、跟鱼肉一起蒸着吃、做煲仔饭的则基本形成了三足鼎立之势。

尤其是江浙一带的人，可以说吃腊味的方法最丰富，腊肉、腊肠、腊鸡、腊鸭不仅都会拿来蒸鱼、蒸鱼鲞，还能炒青菜、炒青椒、炒蒜苗、炒荷兰豆等各种炒，手艺再高超的就已经达到了做煲仔饭的那种境界。

很多人都喜欢吃炒腊肉，特别是在腊月里、过年这段时间吃，特别容易下饭，也能当下酒菜。炒腊肉中富含脂肪以及蛋

白质、碳水化合物等营养物质，有极好的祛寒、消食的功效。”忻红杰表示，腊味虽然美味，但若晾晒或保存不当已经变质，或者本身品质就不好，那就千万不可食用了。

在选择腊肉时务必要注意：挑选腊味色泽鲜明，肌肉呈鲜红或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉身干爽、结实、富有弹性，并且具有腊味应有的腌腊风味，就是优质腊味。反之，若肉色灰暗无光、脂肪发黄、有霉斑、肉松软、无弹性，带有黏液，有酸败味或其他异味，则已经变质。

记者 吴震宁 丁晓虹  
通讯员 项清

你会用腊味做什么样的菜?(多选)



今天12:00  
宁波网上年货节来了  
**到甬上商城  
一键买齐”**

虎年春节近在眼前，筹办年货成为许多宁波家庭近期的一项“大事”。记者从市商务局获悉，1月10日，以“云端赶集 甬上好货陪你迎新年”为主题的2022宁波市网上年货节正式启动，持续至2月7日。

本次活动由宁波市商务局主办，宁波都市传媒有限公司、宁波市电子商务促进会承办。年货节精选了甬上好物商城、饿了么、苏宁拼购、小6买菜、天猫·宁波原产地商品旗舰店、网上余姚河姆渡农博会平台、洋洋海购等7大平台参加，涉及生活性服务平台、本地电商平台以及跨境进口商品平台等。

**把你的年货消费安排得明明白白**

1月10日中午12:00，甬上好物商城就有一大波高颜值的平价年货第一时间放出！从年前掸尘家政到怎么打造一桌有腔调的年夜饭桌、从宁波人走亲戚“包头”到新鲜平价的进口水果等，甬上好物商城会把你的年货消费安排得明明白白。

每到春节前，宁波人家家户户都要掸尘扫房。宁波本土家政大佬美乐门将亮相甬上好物直播间，带来全屋玻璃窗清洁、日常钟点保洁共10个名额，单次时长4小时，秒杀1元抢！

年夜饭无蟹不成宴，宁波人饭桌“冷菜头牌”红膏炝蟹必不可少。4-6两4只装直播价288元，6-8两4只装直播价388元，用上满减券到手358元，只只滚壮！

正宗土货也不能少。凉山跑山猪肉制成的香肠，散发着四川香肠独有的烟火气。每包500g，直播价49元。

还有透骨新鲜的JJ级车厘子199元5斤、正宗象山红美人5斤装中果15颗直播前100单109元、基地现摘现发的奉化尚田草莓每盒300g(15颗装)直播前200名59.9元2盒、139元买一箱6瓶装的卡特维拉干红葡萄酒等。

**让市民真正感受到政策红利**

“我们准备了足够满足50万人年货需求的库存量。”小6买菜相关负责人周蓉告诉记者。

余姚农博在主页面设置直播区、产品区、互动区和推荐区，设蔬菜类、水果类等10大类及30多个子类别，支持线上下单、电话下单以及基地配送、定点提货等多种购销方式。

天猫·宁波原产地商品旗舰店推出“年货盛宴”促销活动，并不定时开展直播带货活动，市民在领完满减券后购买专区产品还能享受到任意满3件打9折、满5件打8折的优惠。

“与往年不同，今年的网上年货节作为‘浙货迎新岁 浙里享共富——2022浙里国潮网上年货节’的一部分，更加注重推广我市传统农副产品与老字号品牌，更加注重开展直播带货撬动消费新需求，更加注重落实数字生活新服务，让市民真正感受到政策红利，活跃春节消费市场。”市商务局相关负责人说。



记者 史娓超  
通讯员 蔡朝晖  
扫码参与  
网上年货节