



派友圈里派友晒出的夏季美食。



派友圈

入伏倒计时,连续的高温总是让人无精打采,大家的食欲也大打折扣。那么,有什么下饭开胃或是自带清凉气质的美食,能拯救夏天的没食欲?

宁波“吃货”们坐不住了,纷纷祭出了自己夏天的镇“餐”之宝。比如老宁波人永远的下饭神器红膏呛蟹、醉泥螺,冰一下味道更佳的醉蟹钳,还有清清爽爽的凉拌羊尾笋、盐水毛豆……

你夏天最爱吃什么美味?你家餐桌上最近出现的最频繁的菜是什么?甬派·派友圈推出相关话题,引来众多网友参与。



扫码参与相关话题讨论

今年首个 高温预警 信号发布

别怕,雷雨将赶跑高温

“还要热多久?”作为一个跑气象的记者,一天里不知道要被问几遍同样的问题。

看来大家真的是被热怕了。

连日来的高温在7月4日“登顶”。我市各区(县、市)发布今年首个高温预警信号;象山、宁海两地的最高气温均突破38℃;余姚最高气温36.5℃,在各区(县、市)中竟然已是“垫底”。

有一个好消息和一个坏消息,不知道大家想先听哪个?

好消息是天气正在酝酿一场“大戏”——

7月4日半夜到7月5日前期,副热带高压减弱南退,高空槽东移,冷暖气流之间的“大战”一触即发,我市会有一次系统性雷阵雨天气过程。

当然,这些都不重要,重要的是,气温会有所下落,最高气温将跌至31℃左右,闷热感略有缓解。

坏消息则是副热带高压的南退只是“昙花一现”——

从市气象台目前的预报看,7月6日到7月7日,副热带高压将“返场”,最高气温将重新反弹至38℃左右,就连最低气温也有28℃左右。

你以为只是“烧烤”?午后在“局部地区”神出鬼没的雷阵雨可不是白下的,直接把我们从“烧烤”变成“焖蒸”,体感温度分分钟超过40℃。

在这里还是要提醒大家,要密切留意临近预报,做好防暑降温工作;外出时记得做好防护,及时补水;多留意自己身体出现的各种症状,谨防出现中暑、热射病等情况。

记者 石承

室外工作6个多小时 差点引发热射病 夏季防护这样做

48岁的安先生是一名建筑工人。前天,他从早上7点不到就开始干活,一直到下午1点,其间只带着头盔,并没有其他防暑措施。由于干的是体力活,不停出汗,其间他也没有停下来补充水分。

下午1点左右,他准备吃中饭,结果刚停下手中的活,就浑身痉挛抽搐倒在地上。工友见状,赶紧把他送进了医院急诊室。

“安先生是典型的热痉挛表现。”接诊的宁波市医疗中心李惠利医院周夷霞副主任医师介绍,“热痉挛是重度中暑的一种,所幸他得到及时救治。”长时间暴露在高温环境或剧烈运动可导致机体体温调节失衡,热痉挛不及时救治,进一步发展可导致热射病,热射病的死亡率高达70%至80%。

幸亏安先生被及时送往医院,最终通过降温、补充液体等治疗,昨天他出院了。

“高温天,户外工作要做好防护。”周夷霞表示,“尽量避免在高温、高湿的环境下工作,尽量选择早晚气温较低的时间段。在室外工作建议穿戴防晒衣物,但不要穿深色衣服。在阳光暴晒下的时间不要过长,最好每30分钟能安排轮休时间,到阴凉处散散热。”周夷霞特别提醒,要及时补充水分。建议户外工作者随身带开水,常规补充水分,如出汗较多,则建议补充电解质水、盐水。

“及时干预,大部分中暑不会发展到热痉挛、热射病。”周夷霞说。

记者 陆麒雯
通讯员 徐晨燕 诸焱均

什么是宁波人夏天 最爱的那一口?

网友“用户 ee95lh”:夏天没胃口就做点酱爆螺蛳吃吃,咸辣鲜香,配点小酒或者饮料,和家人聊聊天,吹吹空调,那叫一个惬意。

网友“phoebe1986”:是时候祭出我的挚爱了,凉拌香菜!夏天来一盘真的很清爽啊。

网友“迷人的反派”:没胃口就来点酸酸辣辣的啊,番茄鱼一锅端真的方便,把蔬菜和鱼都煮一起,一大碗管饱,而且维生素和蛋白质都齐了,营养也算均衡。

网友“胖zhi滚着走”:每次不知道吃什么的时候我就吃个面,碳水使人快乐哈哈哈哈哈。

网友“快乐至上”:分享一下我的早餐,一片全麦面包、一个鸡蛋、半个牛油果、一片减脂芝士、一片鸡胸肉片,然后酸奶拌豆浆粉,一起吃,真的巨好吃,每天早上这么吃我都没腻。

网友“福星”:醉蟹钳,用阿拉宁波的老酒腌制而成,肉质饱满的蟹钳壳薄而脆,拿起一个轻轻咬开,嫩嫩的蟹肉一嗦就到口

中,轻轻一嚼,唇齿留香。夏天冰一下,味道更佳。

网友“关关1987”:凉拌羊尾笋,宁波人喜欢的清爽凉拌菜。羊尾笋干,撕成一条一条的,鲜美入味,清脆爽口,最后淋上香油,更增添了别样的香味。配泡饭赞赞。

网友“榴莲大大”:红膏呛蟹,就是蟹糊,还有醉泥螺,老宁波人永远的下饭神器。

网友“十八阿哥”:宁波夏天没胃口来点咸鳊鱼,就是鳊鱼的腌制品。鳊鱼经过三次用盐腌渍加工,宁波人叫它三抱咸鳊鱼。三抱咸鳊鱼各家有各家的吃法,切块清蒸或炖蛋、炖肉饼,都十分可口。鲜中带咸的口感,挺开胃下饭的。

网友“butterfly酥”:最近家里经常有冬瓜虾皮汤,算是宁波人夏日家常菜。我妈说夏天吃点瓜很好。据说冬瓜的功效特别神奇,在夏天一定要多吃,可以消暑消肿,虾皮有营养,咸鲜可口的同时,还可以补充身体所需的钙质。