



露从今夜白,补从秋藕始 你知道吃藕要挑“丑”吗?

伴随着“哗哗”的水声,又一弯手臂粗的藕被捞出水面。

“眼下的藕,不比半个多月前白嫩,但仍属于‘最好吃’的时候。”9月5日,江北区甬江街道外漕村种粮大户陈惠良对记者说。

随着藕的大量上市,二十四节气中的白露来了。

市区天气

今天:晴到多云,午后局部有阵雨 22℃-30℃

明天:晴到多云 20℃-31℃

今天市区空气质量:优至良,一级至二级

首要污染物:臭氧

□记者 石承承



江北甬江街道外漕村,挖藕的工人正在劳作。记者 崔引 摄

吃藕的季节到了

刚听到陈惠良跟挖藕的工人说“打藕”,感觉还是蛮奇怪的:藕不是靠工人一根一根从水里的淤泥中挖出来的吗?

“现在先进了,不用手挖,而是用水枪打。揪住藕的一头,用水枪一打,藕自己就会从淤泥中浮上来,比挖来得省力,效率也高。”陈惠良说。

果然,不一会儿的工夫,浮在水面的木板上就已经垒起了一座小小的藕“山”,根根都有手臂那么粗。

“第一批藕是农历七月半上市的。”种了三年的藕,但每次看到第一批从水里捞上来,肉眼可见白又嫩的藕,陈惠良还是抑制不住嘴角的笑容:“你都不知

道有多嫩。”

赶在农历七月半上市,不仅因为这批藕是清明前后种下的,正好“初长成”,也因为老底子宁波人有七月半做羹饭的习俗,而藕又是不可少的一道供品。

进入白露节气,藕开始大量上市。

在中医理论中,讲究“秋养肺”。“养肺”的首选时令作物,自然要数“荷莲一身宝,秋藕最补人”的秋藕了。

所谓“秋藕”指的就是白露过后上市的藕。

此时天气转凉,逐渐变得干燥,需要适当补充一些富含维生素或滋阴益气的食物,而藕恰好具有养阴清热、润燥止渴、清心安神的功效。

吃藕要挑“丑”

现场看挖藕工人从水里捞起来的藕,带着淤泥,大多数表层的色泽看起来已不复令人怦然心动的白嫩,反倒有点黄,像生了锈一样。

类似的疑问,挖藕的工人听到过不少。他来自安徽芜湖,有着十多年的挖藕经验,“其实,随着季节的更替,藕慢慢长成熟,颜色自然而然会变深。”

吃藕挑“丑”,算是个诀窍。毕竟,过了头一批嫩藕上市的时节,还能买到雪白、光洁的藕,还是蛮“挑战”自然规律的。

眼下,宁波地产的藕根本无法满足市场需求。挖藕的工人说,市场上大多数的藕还是从外地运过来的,“藕的品种倒是差不多,但长途跋涉后,口感的新鲜度无法和地产的比。”

藕的收获期从八月中旬一直延续到十一月。从夏

末秋初的温热到秋去冬来的寒冷,不同季节的藕也有不同的吃法。

比如眼下,藕正嫩,天尚热,很多人可能更喜欢将藕切片后拿糖醋拌着生吃,看中的就是那口爽脆。

等到天气再凉一些,作家周作人在《藕的吃法》中推荐过的一个吃法既暖胃又暖心:把藕切成大小适宜的块,同红枣、白果煮熟,加入红糖。就像一道甜品,藕和糖都好吃。

不嫌麻烦的,可以做蒸藕。清代“吃客”袁枚在《随园食单》中提到过:“藕须贯米加糖自煮,并汤极佳。”其实这种做法,有点像我们现在常见的糯米藕。

不过,对于藕的选择,袁枚有着极高的要求:“虽软熟而以齿决,故味在也。如老藕一煮成泥,便无味矣。”

白露已至 凉爽未至

嚼着藕,我们将在9月8日6时17分迎来白露节气。不过,“凉”跟眼下的天气,似乎搭不上边。

9月7日6时,市气象台解除海上台风警报,5分钟后解除台风蓝色预警。这也意味着今年第13号台风“玲玲”对我市的影响已经结束。

台风过程(9月4日8时至9月7日6时)中,全市平均累积雨量49毫米;象山、鄞州两地雨势较大,分别达到68毫米、64毫米;13个测站的雨量超过100毫米,其中象山国家站雨量达到120毫米。

台风过程中(上同),内陆地区最大风力达到7-9级;沿海地区和杭州湾风力达到8-10级,其中七姐妹岛的风力达到10级;沿海海面风力10-12级;台风经过附近海域出现16-17级大风。

台风前脚刚走,闷热的天气就迫不及待回归。从

市气象台的实况统计看,9月7日市区最高气温31.4℃;各县(市)区最高气温也都超过30℃,其中,最高的是宁海,32.9℃。

气温的回升并非昙花一现。从市气象台9月7日发布的未来十天天气预报看,未来十天我市最高气温都将维持在29℃-31℃。

温度虽然不算太高,但是从目前的预报看,未来十天,除了9月9日到9月11日,以及9月13日以多云天气为主外,其他日子多局部阵雨或雷雨天气,难免会有些闷热潮湿之感。

白天闷热依旧,但随着季节的逐渐更替,早晚的凉意倒是渐渐显现。从市气象台目前的预报看,未来十天我市最低气温20℃-24℃,其中9月9日的最低气温最低,仅有20℃。

2019安利纽崔莱健康跑举行 1600余名跑友 畅跑城市绿道

本报讯(记者 戴斌)金秋运动好时节,自然跑出健康范。9月7日上午,鄞州“千里云道”分站赛首站2019安利纽崔莱健康跑活动在鄞州公园二期进行,1600余名跑友欢乐畅跑城市绿道。

今年5月,鄞州发布了首批“千里云道”,可以更好满足市民这种需求:这是在现有城市健走步道、登山步道、骑行道、山间绿道基础上打造的健身步道,目前已完成79条、总长度达526公里的“千里云道”健身步道勘察测绘工作。在此基础上,鄞州区文化和广电旅游局主导并主办了“千里云道”分站赛。

参与本次活动的倪萍是甬城跑友圈里的一名“网红”女将,在跑步软件上有数万粉丝。她说一直很期待身边有更多跑步的好地方,有更多方便参与的好活动。“我上班离鄞州公园不远,有空的时候就会来这里跑一跑。现在身边的公园越来越多,参与体育锻炼的人也越来越多,希望大家都能坚持运动”。

本站活动也是宁波市首届全民运动会迷你马拉松鄞州区选拔赛,分为10公里精英组、10公里大众组和3.5公里健康跑三个组别,起终点均为鄞州公园二期多元文化广场。

作为赛事冠名商,安利纽崔莱一直倡导健康来自于四个方面:均衡的营养,合理的运动,充足的休息和乐观的心态。依托“千里云道”项目以及宁波健身运动的良好基础,安利纽崔莱健康跑致力于给消费者一个快乐的路跑体验,共同营造良好的全民健身氛围。



健康跑场景。摄影记者 胡龙召

坚持11年送“尊师礼” 为奉化这家医院点赞

本报讯(通讯员 马宜奋 记者 薛曹盛)“尊敬的老师,请接受我的祝福,祝您早日康复,生活幸福!”贺卡上寥寥几句,却让奉化溪口退休教师单老先生倍感温暖。

昨天一早,奉化新桥骨科医院党支部书记王梦云、三病区护士长林福儿带着牛奶和祝福卡片,看望在医院住院的73岁宁波雅戈尔小学退休教师应月娥和75岁的溪口退休教师单海良,提前送上教师节的祝福,并祝他们早日康复。

收到突如其来的礼物和贺卡,单海良竟有些泪目。“当了38年教师,从来没有在医院享受过这种‘特别待遇’。有了这份礼物,感觉身体都好了一大半。”

奉化新桥骨科医院是当地一所专科医院,该医院有一条不成文的规定:如果有教师住院,医院工作人员都会送上特别慰问,教师在该医院还享有门诊优先权。这项规定从2008年开始实行,11年来从未间断。

据统计,11年来,奉化新桥骨科医院已累计慰问各类教师300多名。此外,医院定期组织专家服务队到各镇(街道)为退休教师开展骨质疏松预防与治疗、颈椎腰椎病预防等健康咨询活动,受惠人群达1500多人次,广受社会好评。