

带鱼、黄鱼、鲳鱼…… 冬日专属“鲜”滋味来了

逛市场

记者 胡琦

随着天气转冷，大量新鲜海产品纷纷涌入市场，宁海市民迎来了品尝海鲜的黄金季节。记者近日走访了城区菜市场了解到，眼下各类海鲜丰腴肥美、品种丰富，且价格相对平稳，给市民的餐桌带来了丰富的美味。

时令鱼类肥美上市

在邻里菜市场，海鲜摊位前各种鱼类琳琅满目。“最近带鱼、黄鱼、鲳鱼等销量不错，个头较好的鲳鱼每斤约25元，小黄鱼每斤约30元，价格蛮实惠。”一摊主介绍，另外像梅童鱼、鳓鱼、鲈鱼、箬鳎等也是市民的“心头好”，现在天气逐渐转冷，鱼类的脂肪含量都逐渐增大，使得口感更加鲜美。



鱼眼明亮，鱼鳃鲜红；一般的鲳鱼则身体较薄，鳞片不完整，鱼眼黯淡，鱼鳃颜色偏暗。此外，在购买鲳鱼时，还要注意观察鱼鳍，好吃的鲳鱼鱼鳍较长且整齐，而普通的鲳鱼鱼鳍较短且杂乱。

肉厚油润带鱼正香

在跃龙菜市场，银光发亮的带鱼在海鲜摊位随处可见，也成为不少市民的首选。“现在的带鱼肉厚油润，味道特别好。”市民陈阿姨

挑选了一条满意的带鱼对记者说，并分享了自己挑带鱼的经验：看准瓜子脸、小眼睛的“油带”，这种带鱼油脂更丰富，不论煎、炸、蒸、煮，各种做法都很香，“家里人最喜欢炸带鱼吃，那口感肉厚油润，非常美味。”

“冬至前后，带鱼为过冬做准备，体内积蓄了脂肪，正是最肥美的时候，俗称‘油带’。现在买‘雷达网’油带的顾客比较多，价格每斤在50元左右。”市场一摊主

向记者介绍，好吃的带鱼一定是深海冷水带鱼，带鱼生活的海域越深，水温越低，油脂更丰富，口感才更好。冬至前后的“雷达网”带鱼大批上市，一些制作风带鱼的市民已开始囤货。

虾兵蟹将生猛登场

梭子蟹在冬季徊游季节个体最为健壮，雌蟹红膏满盖，口味极佳。记者在走访中了解到，目前市面上梭子蟹量大价稳，成为市民餐桌上的常客，市场内在售的红膏炝蟹更是受到不少市民青睐。在跃龙菜市场一摊位，只见红膏蟹膘肥体壮，吸引着不少市民挑选。“个头较大的红膏蟹，每斤价格在120元左右。”摊主向记者介绍，挑选优质红膏蟹的方法十分简单，只需将蟹拿起对着灯光一照，便能在壳的边缘处清晰地看到满满的蟹膏。

市场内生猛鲜活的皮皮虾也备受市民青睐，个头中等的价格在每斤50元左右。正在选购的市民杨女士在采访中表示：“皮皮虾是冬季不能错过的海鲜，此时的皮皮虾最鲜嫩，肉质更肥，其中公皮皮虾尤其壮实，不管是椒盐还是清蒸都很美味。”

5天 16.45万元 龙宫村民聚善义 千年古道焕新颜



暖新闻

记者 何莎莎

通讯员 陈东贤 张晨霞

“这条路终于修好了，看着平整的石子路心里说不出的开心。”经过近一个月的时间，深甽镇龙宫大溪汉代古驿道的老鼠沿岭路段修复施工顺利完成，萦绕在当地百姓心头的困扰随之消散。如今，这条千年古道焕然一新，重现往日的盘龙之姿。

位于深甽镇西部山区的龙宫大溪古驿道见证了风雨沧桑，承载着一代代人的情感记忆与浓浓乡愁，是龙宫村宝贵的人文历史遗产。直至今天，古道仍是村民通行的捷径，也是众多游客登山徒步、观光揽胜的主要路线。前些年，经过多次分段修复，古道逐渐恢复畅通，不过老鼠沿岭等部分路段依旧残损，通行压力与修缮呼声与日俱增。

今年11月初，龙宫村爱心人士和镇人大代表共同发起“我为古道维修‘捐一平米’”的倡议，计划集资修复约600平方米的老鼠沿岭路段。倡议一经发出

就得到了龙宫村民与在外打拼乡亲的众多响应与支持，短短5天时间，筹得了16.45万元资金，启动了修缮工作。“这古道就像我们的根与魂，见证着龙宫的变迁和发展，作为后辈的我们一定要守护好它。”带头捐款的龙宫村党支部书记陈古盈，说起古道的保护修缮工作难掩激动之情。

一笔一笔捐资的背后，讲述的是龙宫村“义门”文化的一脉相承，以善与义为主要精神的乡风民风始终浸润着每一位村民和后辈。这些年，龙宫大溪汉代古驿道的修复得到了不少村民的积极响应，有自身勤俭却热心村庄事业的陈虎标一家和陈东月一家，有慷慨解囊的老党员陈泽民，有主动为修路工人送餐点的陈桂玉……还有在外创业的乡亲陈能君，他在2021年发起成立了“宁海善义公益服务中心”，为村落保护、助学扶幼、敬老爱老、文化研究等提供了很多支持。

一条龙宫大溪汉代古驿道，连接着山水自然与千年村落，延续着先辈奋斗汗水与善义大举，小到古道修复、大到村庄发展，一代代龙宫村民接力传承，用涓滴小事守护着民生大事，让善义为先的良好乡风焕发村庄崭新气象。

赌球捞金? 小心“球没进去，人进去了”

本报讯（通讯员 朱诗盼 杨莹 记者 方景霞）欧洲杯、美洲杯、世界杯等作为举世瞩目的体育赛事，吸引了众多球迷观看。然而大家在享受足球盛宴的同时，很多不法分子瞅准“商机”，利用赛事热度，动起了聚众赌博的歪脑筋。近日，经县检察院提起公诉，县法院以赌博罪依法判处赵某有期徒刑一年六个月，缓刑一年六个月，并处罚金2.5万元。

2024年6月初，赵某从李某处获取了一个欧洲杯赌球盘口的链接，并从李某处获得每天10万元的投注额度。赵某负责接收他人投注，并转投至该账户，二人

约定：无论赌客输赢，赵某都能从每笔投注中抽取2.5%作为返水盈利。短短一个月内，赵某接收了90余万元投注，非法获利2.3万余元。

案件移送检察机关后，检察官审查后认为，赵某以营利为目的，结伙聚众赌博，应当以赌博罪追究其刑事责任。法院审理后，依法作出上述判决，并对赵某的违法所得予以追缴。

近年来，随着互联网技术的普及，利用网络从事开设赌场、聚众赌博等活动的不法分子增多。检察官提醒，拉人参赌（包括赌球）涉嫌刑事犯罪，害人害己，球迷切莫贪图一时刺激或利益参与赌球活动。

万亩西兰花丰收

日前，在下洋涂万亩高标准农田里，绿油油的西兰花如同一片海洋，工人们正忙着采收首茬成熟的西兰花，脸上洋溢着丰收的喜悦。目前，西兰花的收购价在1.4元左右一斤，采收下来的西兰花将从这里销往全国各地。（记者 阿志 通讯员 胡丹丹 摄）



冬季多种病毒交叉流行 医生提醒:广大家长做好预防

患儿较前增多，占儿科就诊总人数的四分之一左右。”干烨说，入冬后气温走低，早晚温差大，受气候、季节、疾病流行特点等多重因素的影响，最近到医院看病的小患者较上个月有小幅增长。近期儿童常见疾病主要集中在三大类，一类是呼吸道疾病，如甲流、呼吸道合胞病毒感染、腺病毒感染、支原体感染、支气管肺炎等；第二类是消化道疾病，由轮状病毒、诺如病毒所引起的胃肠炎较多；第三类是过敏性疾病，以哮喘、鼻炎、鼻窦炎为主。

“接种流感疫苗是预防季节性

流感的有效手段。”干烨提醒，孩子一旦出现发热乏力、鼻塞流涕、咳嗽咽痛等症状时，要减少接触他人，尽量居家休息。对于轮状病毒、诺如病毒感染引起的发热、呕吐、腹泻，只要对症处理，及时补液防止脱水，通常一周左右都能自愈。居家观察时要把孩子的精神状态作为关键标准，如果孩子精神状态不好，嗜睡、厌食、呕吐、呼吸困难等多种症状同时存在，要第一时间及时规范就诊。

“幼儿园、学校等人群高度聚集的场所，更需要注意做好个人防护措施。”干烨表示，预防呼吸道

疾病，首先要养成良好卫生习惯，做到勤洗手、多通风、少聚集，咳嗽、打喷嚏用纸巾掩住口鼻，少去人员密集、通风不良的公共场所，科学佩戴口罩。同时，饮食均衡、不宜过饱，保持作息正常，睡眠充足，加强体育锻炼，注意饮食卫生，定期煮沸消毒玩具、餐具、衣物，清洗晾晒床单被褥。此外，生食瓜果要洗净，尽量少带孩子在流动小摊吃零食、就餐，避免进食刺激性食物，对花粉及植物过敏的孩子不要去花园及植物园，避免接触宠物，不用羽绒制品、地毯和厚重窗帘，避免接触毛绒玩具。



劳动实践润童心

近日，在桑洲镇南岭村，小游客走进田间地头体验拔萝卜，感受丰收的喜悦和劳动的乐趣。

（记者 胡琦 通讯员 陈梦莹 摄）