



## 红烧羊肉——最地道的年味

羊肉谐音为“阳”，寓意着阳气满满、充满生机与活力，而启东人的年味就从一顿羊肉开始。

“这绝对是干饭神器！”这是著名歌手沙宝亮来启东巡演时对启东羊肉的评价。在启东，冬季的美食代表中羊肉必定是首位。日渐寒冷的天气里，吃上一口热乎的羊肉，整个身子都是暖和的。

启东人冬季几乎家家户户吃羊肉，羊肉的烹饪方式多种多样，有爆炒、清炖、红烧、烧烤……但是更受启东人欢迎的，还是红烧羊肉和清炖羊肉。

启东人用带皮、带骨的全羊来清炖羊肉，味道香浓极了。奶白色的汤汁在腾腾热气中，散发着诱人的鲜香，每一勺都浓缩了羊肉的鲜美与羊骨的骨髓香。

红烧羊肉则选用启东本地土羊等新

鲜羊肉，炖煮过程中慢火细熬2小时。此时的羊肉入口即化，汤汁浓郁鲜美，吃不出一点膻味，每一口都是味蕾的极致享受。

临近春节，启东本地养羊户迎来销售旺季，“95”后小哥黄德华是地地道道的“羊二代”，他告诉记者：“今年的羊肉价格较往年略有下降，许多老客户纷纷前来选购。临近过年忙得不可开交，每天要处理十几头羊。”黄德华表示，由于自家的羊都是本地正宗的吃草羊，很多外地朋友都会慕名前来购买。

启东红烧羊肉不仅是一道美味佳肴，更承载着这座城市最地道的风味和文化。在这羊肉的香气里，年味愈发浓郁，它蕴藏着我们对新年的期待、对美好生活向往。

## 炒货——“过年气氛组”齐上阵

什么是你心中的年味？是一幅幅火红的春联？是热气腾腾的蒸糕？还是腌制的腊肠和咸鱼……说到春节备年货，怎能少得了炒货？逢年过节、走亲访友、唠嗑聊天，都少不了炒货，一家人围坐在一起嗑瓜子，年味别提有多浓。

位于市区城南菜场的王润发炒货店里，一阵阵炒瓜子的焦香味窜上鼻尖。只见瓜子在锅炉中翻转，随着温度的升高，瓜子的香气愈发浓郁，逐渐变得润泽。十分钟后，一锅冒着热气的瓜子就出炉了，盛出晒凉即可食用。炒货师傅一边摊平瓜子一边告诉记者：“从上午6点就开始赶制各种炒货，忙得根本停不下来！”

热卖的原味瓜子和蚕豆被放在室外显眼的地方，前来购买炒货的市民络绎不绝。“帮我称一斤瓜子”“给我装点花生”……工作人员忙着添货、称重、收银，“马上就过年了，店里现炒的瓜子、

花生、蚕豆卖得特别好，这段时间早上6点多就开门，忙到晚上9点才关门”，炒货店店主王健告诉记者，“一天能卖出四五百斤瓜子花生，小蚕豆一天能卖出一千多斤，销量是平时的5倍。”

除了瓜子、花生、蚕豆等常见的炒货，其他坚果和零食也是应有尽有。“开心果、碧根果、红薯片等也深受市民喜爱。”王健乐呵道，“这些炒货、坚果等都是我们自己炒制的，十分新鲜。”

“我家就住在城南菜场附近，平时就爱在这里买点炒货。”市民陈女士忙着挑选不同口味的瓜子，“这不春节将近，我要多买一些招待亲戚朋友。”

店主王健是徐州人，这家“老字号”炒货店在城南菜场附近开了近30年，前来光顾的许多都是回头客。王健告诉记者：“进入腊月，前来购买炒货的市民逐渐增多，现在是最忙碌的时候，忙到腊月廿九就回家过年咯。”

## 脆饼——记忆中儿时的味道

脆饼，启东的传统美食。酥心包裹，层层松脆的脆饼，是不少启东人记忆中的年味，也是早餐桌上的“常客”，可干吃、可泡吃，老少皆宜。

临近春节，年货市场热闹非凡，脆饼店同样迎来客流高峰。位于市区润福路的一家手工脆饼店上午刚开门不久，就有不少顾客前来光顾。常见的脆饼形状有长条形和方形，这家店里则将长脆饼切成小块，一包600克，每包20元，更方便顾客食用。“每天脆饼都供不应求，还有人通过微信来购买，邮寄出去的也很多。”店主蔡金娟介绍。

市民袁春林是这里的老顾客，上班路上经过这里总要买点带走，拿到单位和同事分享。“这是附近最好吃的脆饼，各种口味都有，家里的老人小孩都爱吃。”袁春林笑道。

除了市面上普遍的甜、咸两种口味外，蔡金娟还研究出更适合糖尿病患者和老年群体食用的无糖脆饼，很多老顾客都会专门从乡镇赶过来买无糖脆饼带回家给老人吃。

这家店是开了77年的口碑小店，最开始是倪建新、季桂芳夫妇在近海镇开的一家门店，经营多年后，夫妻俩收了徒弟，也就是如今这家店的店主蔡金娟，经过多方考察，蔡金娟最终将店面搬到现在的位置。

蔡金娟告诉记者，制作脆饼的工序十分简单：首先将面粉、糖、油、水一起加入机器揉合，接着将揉好的面团包上酥包，然后进行擀面，将面团折叠成条状，接着开始加水、撒芝麻，最后将面团

放入提前预热好的烘箱，经过时间的酝酿，伴随着一阵芝麻香味飘出，一盘盘脆饼就这样出炉了。

“现在科技发达了，一些制作工序都机械化了。”蔡金娟说，在近海镇开店的时候，师父就一直在研究机械化生产，为了使脆饼更加方便烘烤，在烤箱还未完全普及时，他们就开始钻研设计烘烤脆饼的机器，在传统锅炉和烘烤机的基础上进行改良，不仅解决了传统锅炉冒黑烟的问题，还有效缩短了烘烤时间。改良后的机器一直延续使用至今，大大提高了生产效率，也更干净卫生。

制作脆饼的过程中还有一道传统工艺——老面发酵，就是用前一天剩下的面团做菌种，代替酵母粉。这种自然发酵的乳酸菌可以改善肠胃、促进消化，深受顾客喜爱。

为了让做出来的脆饼更加酥脆，店里坚持纯手工完成擀面、加水、撒芝麻等步骤，一天限量售卖一百包脆饼，超出数额就需要提前预定。

“脆饼是启东的传统小吃，好多在外地的启东人念叨着这个熟悉的味道，可能也是对家乡的念想吧。”蔡金娟笑道。

这小小的脆饼，总能勾起不少人儿时的记忆。或是用红糖水、牛奶泡着吃，或是直接干吃。脆饼是小时候和小伙伴一起看电视时离不开的零食，也是放学回家肚子饿时妈妈提前准备的解馋神器。对于在外打拼的启东人来说，念念不忘的不只是脆饼，漂泊在外的日子里，家乡的味道是心底最深处的思念，无论离家多远，那个熟悉的味道总是召唤游子记得归家。

本报记者 李佳浩 袁 竞 汤钦云 龚圣云  
杨柳燕 姜雨蒙 陈海玲 马嘉岑

## 新春贺词

(上接第1版) 在这里，我向所有的建设者、劳动者、奋斗者致以崇高敬意和衷心感谢！

最美的风景在下一程。今年是“十四五”规划收官之年，也是“十五五”规划谋篇之年。我们将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，按照省委、南通市委部署要求，澎湃蓝色动能，打造海洋强市，勇当全省向海图强龙头板块，不断为“下一个千亿”添薪续力。一是以海聚能强引擎。加快协同区北岸先行区建设，更好促进科创力量与产业资源集聚耦合，锻造经略海洋新引擎。二是以海强链筑优势。坚持项目串珠成链、以园区聚链成群，锻强“生物医药就到启东、海工船舶就来启东”的产业地标，提升海洋经济支撑力。三是以海为媒拓空间。锚定跨江向海、强江兴海，深层次融入上海，扎实推进第二轮吕四港高质量发展三年行动计划，让黄金岸线成为区域协同共进、合作共赢的“活力金边”。四是海提质塑风貌。将“最海洋”融入城市肌理，片区化推进宜居宜业和美乡村建设，绘就蓝绿交织、海城共荣、乡村振兴、人海和谐的美丽画卷。五是以海惠民增福祉。以“民声”定“民生”，把暖民心、顺民意的事办实办好，让向海图强的经济增量更多转化为人民群众的生活质量。

同志们、朋友们！拥抱大海天地阔，扬帆启航趁春光。新的一年，新的奋斗，让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，锚定“勇当全省向海图强龙头板块”的目标定位，保持勇立潮头的姿态，拿出中流击水的劲头，干字当头、用心用力，以高质量发展的过硬成果交出“十四五”高分答卷！

此时此刻，万家灯火照亮了城市，也点亮了来年的希望。让我们一起：

衷心祝愿伟大祖国山河锦绣、国泰民安！  
衷心祝愿启东发展蒸蒸日上、欣欣向荣！  
衷心祝愿全市人民顺遂安康、皆得所愿！

## 十四届市纪委五次全会召开

(上接第1版)

全会指出，今年全市纪检监察组织要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大和二十届二中、三中全会精神，深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，认真落实中央纪委四次全会和省纪委、南通市纪委五次全会部署及启东市委要求，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚持用改革精神和严的标准管党治党，坚决落实全面从严治党政治责任，深化落实省纪委“1234”总体要求，持续推进构建基于启东实践的监督体系，深入推进正风肃纪反腐，为启东勇当全省向海图强龙头板块提供坚强保障。 (本报首席记者 陈丽娣)

2025启东市少儿春晚喜庆上演

## 500名萌娃燃爆全城

本报讯 1月27日下午，由市委宣传部、市文明办主办的“灵蛇献瑞 童梦飞扬”2025启东市少儿春晚在市融媒体中心演播大厅喜庆上演。全市近20家艺培机构、学校精心选送了18个文艺节目，500多名小演员精神饱满、全情投入，用才艺和活力为广大市民送上了一份极具文化内涵、充满童真童趣的新春贺礼。

开场《福娃闹春》拉开本次少儿春晚的序幕。音诗画《启东启东》展现了一代代的启东人奋力拼搏，逐梦前行，打造“日出江海 梦启东方”城市形象的艰辛历程。晚会还特别邀请了去年高考结束后向母校深情告别火爆全网的“鞠躬女孩”吴江雨，在现场与大家分享了自己新开始的学艺之路以及最新的校园生活。

本次少儿春晚通过“爱启东”新媒体矩阵进行线上直播，全网在线观看人数逾15.7万人次。活动不仅为孩子们提供了展示才艺的舞台，更是对少儿艺术教育成果的一次集中展示，为我市少儿文化艺术事业发展注入了新的活力。晚会将于2月12日(元宵节)在启东电视台社会生活频道19:00重播。 (季则)

日出江海·梦启东方