

一口海蜇汤，鲜从海上来

■记者 钱澄蓉 通讯员 徐冰艳



海蜇汤

特点:其制作注重食材的新鲜度,通常选用鲜海蜇搭配小虾米、胡椒粉等调味,鲜香可口,海蜇脆嫩富有弹性,适合夏季消暑。



凉拌海蜇

特点:清爽爽口、富有弹性,给人一种嚼劲十足的感受。通常用醋、蒜泥、黄瓜等一起调味。凉拌海蜇低热量、低脂肪,非常适合减肥或追求健康饮食的人群。

从热情奔放的夏天到温婉宁静的秋日,每当明媚的阳光穿过云层洒向海面,一群“海洋精灵”凌波浮动。它们灵动轻盈、时卷时舒,宛若海中仙子,这就是海蜇。我国关于食用海蜇的记载可追溯到春秋时期,汉代表康在介绍春秋时吴越人的《越绝书》中写道:“水母目虾,南人好食之”,此处的水母指的就是海蜇。

海蜇也是平湖人餐桌上的一道不可替代的美食,在独山港镇的白沙湾村、海塘村等地,就有不少以捕海蜇为生的渔民。本地海蜇本地吃,能吃出怎样的一口鲜?除了经典的凉拌海蜇,用新鲜海蜇烹制的海蜇汤更是令人回味无穷,这也是本地老饕们津津乐道的话题。

日前,记者跟随海塘村渔民徐雪康和海天渔港的大厨王永伟的脚步,见证了这道鲜美海蜇汤的诞生。



海上寻鲜

海蜇汤味道美不美,取决于食材的新鲜程度。因此,唯有靠海吃海的小渔村才能做出它的顶级味道。捕海蜇有时令,在每年8月下旬开捕,中间可经历几个月,按照本地渔民的传统说法,一般可以捕到农历“九九”重阳节的时候。

捕海蜇是一项体力活儿,本地渔民会在近海打上深入海底的桩,用于捕海蜇、鳗鱼等不同海货。捕海蜇时需要用毛竹扎一个四方的支架,将其固定在桩基上,支架内侧则需要放上一个巨大的尼龙网兜,本是“开放”的兜底部要用绳捆紧,这是“兜”住海蜇的关键。

每到涨潮后,支架和网兜会被海水淹没,随潮而来的海蜇一旦游入网兜,那将是一张“单程票”。退潮后,渔民们会驾着十来米长的渔船,浩浩荡荡地前来收网。



几人合力将网兜拉上船,然后扯开绳结,大量晶莹剔透的海蜇就倾泻而出。“每次出船少则几百斤,多则四五千斤,收获好不好,完全看是不是海蜇捕捞的好年景。”徐雪康说,海蜇是大海的味觉馈赠。捕了近50年的海蜇,他至今仍摸不透什么样的年景才是海蜇的丰年。只知道,本地渔民家多有小名叫“海多”的孩子,这些孩子都出生于海蜇多产的年份。

捕海蜇的辛苦不只在于拉网兜时的竭尽全力,更是随着一月两次潮汐轮转的出海“时机”。“最早的时候要3点从家出发赶往码头,去晚了潮水略涨,可就没法捕海蜇了,远道而来品尝这道美味的食客就会跑空。”徐雪康说,村里的海鲜一条街生意火爆,海蜇汤可是“招牌菜”,而这一带从事海捕的渔民已从最多时的200多户缩减几十户,如今捕海蜇不仅是他谋生的活计,也承载了更多人对这一口“鲜”的期待。



快手烹饪

诚如徐雪康所说,海蜇汤是海鲜一条街上最为重要的本地菜式,在海蜇丰收的季节,可以说是家家必备、桌桌必点。王永伟经营的海天渔港多的时候一天可以卖出二三十份。

在渔民捕获的成百上千海蜇中,不是所有的海蜇都能成为烹饪海蜇汤的原料,唯有那些不过2斤的小海蜇才能被选中。其中以碗口大小、仅有半斤的“迷你”海蜇口味最佳。据王永伟回忆,传授他海蜇汤烹饪技巧的老师傅曾说,海蜇汤的吃法源自渔民,因为小海蜇体型小,腌制后会化水流失,故而有了直接烧汤的吃法。

烹饪海蜇汤的要义就是一个字——快。当海蜇被渔民直接送到餐馆门口时,王永伟会立刻丢开手边的活儿,快速处理海蜇。在流水的冲刷下,快速除去海蜇的口器,顺手拉掉通身的黏液,洗净后两面用冰块冰镇。

等到烹制时,取出海蜇或切一厘米宽的条状,或切麻将大小的块状,起锅大火烧水,水开后倒入黄酒,随即海蜇下水焯30秒捞起过凉。“只能是30秒,少了不熟,多了化水,这就是这道菜的难点,也是重点。”王永伟介绍道,焯完水的海蜇,会自然卷曲,此时就可以进行第二步烧汤。按照本地做法,烧汤用清水,放入各类小虾、小贝壳和蛋皮,加之葱姜煮开,最后再放入海蜇,同样烹制30秒,关火起锅,少盐调味。按照王永伟的做法,白胡椒粉和葱末会随汤一起上桌,食客可以按个人口味自行添加。

海蜇汤的做法大同小异,有些厨师喜欢在海蜇汤内放入一小勺酱油、有人喜欢放一勺猪油,丰富味道;也有爱喝浓汤者,用鸡汤、骨汤做汤底,但无论哪种做法,都无法掩盖新鲜海蜇在汤中展现出来的咸鲜味,再加上脆弹的口感,一口就能让人爱上最本真的“大海味道”。

如今新鲜海蜇又涌现出了不少新吃法,比如葱油海蜇、凉拌鲜海蜇等,这些吃法虽以其创意,得到了不少食客青睐,但海蜇汤这道深藏渔民智慧的传统汤品,依旧是平湖人对于新鲜海蜇吃法中的“扛把子”。

(图片由独山港镇提供)

寻味平湖

游在四季

国庆假期去哪玩？

——来平湖,钻进恐龙世界、飞上太空、演一出大戏！

■文/摄 居丹荔 通讯员 纪亚千 陈明远

曾几何时,逛景区、看展馆,不过是“到此一游”的打卡式扫街,走马观花,浮光掠影。但今天的平湖,悄悄掀起了一场“感官革命”——古老的风景区里跃动着科技的脉搏,静默的展陈背后藏着互动的惊喜。这里,风景不再只是用眼睛看。观光,正在变成一场沉浸式的奇遇;旅行,也不再只是路过,而是真正地“进入”故事。

近日,记者来到平湖市博物馆三楼的“史前觉醒”元宇宙XR探索中心,开启了一段心跳加速的奇幻旅程。步入大厅,初看之下或许会觉得有些单调——空旷的场地上,地面与墙面贴满了印有恐龙脚印、卡通恐龙形象以及不规则线条的图纸。然而,这些看似随意的贴纸,实则是整个体验的科技核心所在。它们是高精度XR信号的发射锚点,借助高科技设定,可以带领体验者闯入一场虚实交织的冒险。

“我是古生物学家李娜,将带你闯入1.5亿年前的莫里森组秘境……”带上XR设备,很快就穿越到了侏罗纪时代。阳光透过树叶的缝隙洒在地面,微风吹过,树叶沙沙作响,场景逼真度令人惊叹。30分钟的虚拟旅程,有很多精心设计的环节:小小的虚骨龙会从脚边窜过,蹲下就能抚摸他们毛绒绒的脑袋。前行过程中逃跑不及,会被翼龙“抓”起悬空飞行,直接体验失重的感觉。当蛮龙

和腕龙在眼前博弈时,下意识想侧身躲避。

这趟旅程还是一堂生动的自然历史课。在新颖的互动中,“古生物学家李娜”会随时结合场景,讲解不同恐龙的生活习性、生存策略以及当时的生态环境。这种“寓教于乐”的方式,让知识不再是书本上枯燥的文字,而是变成了可感知、可记忆的冒险故事,让体验者在身临其境中,轻松掌握了关于侏罗纪时代的丰富常识。

目前,XR主题乐园与博物馆的其他展区开放时间一致,单人票价78元,双人138元,三人则为180元。美团、大众点评等平台也已经上线了团购。今年国庆假期前两天,每天还将举行两场XR魔法日活动,除了本身的XR体验,还将加入儿童急救知识课堂,或是XR和AI知识小课堂,同步收获游玩和学习的双重喜悦。

除了博物馆,林埭镇的棒球乐园也提供了丰富的互动体验。景区内设有户外实地球场和室内模拟区两大板块。室内的“棒球体验”区域中,可以选择现实击打或是VR体验。

现实击打区中,脚下开关一踩,棒球从对面的墙上飞出,快速挥棒,“砰”一下,棒球与棒球撞击,尽显畅快。由于机械投球速度较快,新手体验还可以请专业的教练帮忙投球,模拟真实比赛场景。旁边

的VR体验区,则更适合低龄段的孩子,戴上轻便的VR设备,手持感应手环,瞬间就化身赛场上的击球手。当虚拟的棒球飞来时,眼前会有提示,只需看准时机,挥动手环,虚拟球杆便会同步挥动,完成击打。

不满足于室内体验的,户外的青少年棒球场以及笼式球场,也全面开放体验,按照球数或者体验时长收费。景区会提供球杆、手套、棒球等专业用品,教练也会进行简单的教学,适合亲子家庭或者团队体验。

此外,这样的互动体验式游玩场地在平湖还有很多。新仓的“1955艺公社”,10月6日至7日会有《极夜》和《燎原》两部剧的沉浸式演出,观众不再是台下安静的看客,而是直接走入剧情,与专业演员进行互动、对话。个人的行为将直接影响故事的走向和结局,真正成为戏剧的一部分;独山港镇的航天科普馆四楼也有体验区,这里不仅有按比例还原的太空舱模型,还设有能够模拟地球与月球不同引力环境的特殊装置,直观的体验让深邃的航天文化可感可及;林埭镇的清溪文化展示馆中,还能亲身体验舞龙、摇快船等传统项目……

对于寻求新意、渴望参与现代游客来说,平湖已然成为一个能够收获惊喜、知识的理想目的地,不妨趁着国庆假期来平湖一趟吧!



近日,李阿姨因手腕关节疼痛来到医院检查,发现类风湿因子阳性,这可把她急坏了,“这不就是类风湿关节炎吗?听说会残疾的!”。经过医生详细问诊,她没有持续晨僵,小关节不肿痛,虽再次复查类风湿因子阳性,但关键的炎症指标和关节B超也未见明显异常,完全可以排除类风湿关节炎,这个阳性结果让李阿姨“虚惊一场”。那么,关于类风湿关节炎,有哪些常见的认知误区需要我们擦亮眼睛识别和避免呢?

误区一:类风湿因子阳性=类风湿关节炎

“阳性就代表有病”——这是许多人对医学检查结果的直观理解。在类风湿关节炎患者中,约70%~90%会出现类风湿因子阳性,但这个数字反过来并不成立。类风湿因子阳性的人群中,并非所有人都会发展为类风湿关节炎。

①类风湿因子阳性在健康人群中也常见:约5%的健康人可能呈现类风湿因子弱阳性,而75岁以上老年人中这一比例可高达20%。

②类风湿因子阳性还可见于多种其他疾病:如干燥综合征、系统性红斑狼疮、系统性硬化症等自身免疫病患者也常出现类风湿因子阳性。此外,慢性肝炎、肝硬化、结核及慢性支气管炎等非风湿性疾病患者也可能检测到类风湿因子阳性。

误区二:关节痛就是“风湿”,治不治无所谓

类风湿和风湿病虽然名称相似,但属于不同的两种疾病,类风湿关节炎是一种全身性自身免疫病,其主要特征为对称性关节炎症。患者临床症状主要表现为关节肿痛,晨僵(早晨起床时关节僵硬)以及活动受限,绝非“受凉受湿”那么简单。风湿性关节炎多由链球菌感染引发,临床表现为游走性多关节炎:通常累及大关节(膝、踝、肘、腕、肩等),小关节较少累及。

误区三:症状缓解就能停药

类风湿关节炎是慢性病,目前尚无法根治,临床缓解不等于治愈。擅自停药会导致病情反复甚至加重,再次治疗更加困难。药物调整必须在风湿专科医生指导下,根据严格评估逐步进行,即使症状消失也需维持治疗。

误区四:西药副作用大,偏方根治类风湿关节炎

类风湿关节炎患者要警惕“根治陷阱”,不要因此打乱规范的治疗,不仅延误病情,一些来路不正的“祖传药”“中草药”“保健品”还可能引起严重不良反应。实际上,目前没有任何特效药可以根治类风湿关节炎,只能通过科学、正确治疗控制其发展。类风湿关节炎治疗可以结合中药方剂或中成药,但应经过严格评估或在专业中医医师指导下使用。

误区五:类风湿关节炎要静养,不能运动

有些类风湿关节炎患者,因为关节疼痛或害怕关节损伤加重,于是就不运动。长期缺乏运动,反而容易导致肌肉萎缩、关节僵硬、功能减退。实际上,除急性期需短期休息外,适量运动对保持关节功能至关重要。类风湿关节炎患者应坚持散步、游泳、瑜伽、拉伸等低冲击运动,有助于改善晨僵,强化关节周围肌肉,提升生活质量。

正确认识类风湿关节炎,避免陷入健康知识误区,对于患者的治疗和康复至关重要。早期诊断和规范治疗是控制病情、延缓疾病进展的关键。

类风湿关节炎的常见误区

■平湖市中医院 蓝小琴