



时尚热点

年底聚餐少不了喝酒 记住这5点不易醉

过春节，亲朋好友免不了聚会应酬，喝酒自然是不可或缺的部分，尽管喝酒会让人心情畅快、场面热闹，但醉酒往往没那么舒服，过量饮酒还容易引发意外。提醒大家，春节临近，一定要适度饮酒。

喝前记住这5点不易醉

节日饮酒，有备而喝才是上策，而最好的解酒方法是事前防范。

喝前先吃点主食

专家表示，主食主要成分是碳水化合物，分解后产生葡萄糖，代谢过程中产生的葡萄糖醛酸是一种重要的结合解毒剂，在肝脏中可与酒精、细菌毒素、砷等结合，以减轻毒性或生物活性；主食中的维生素B1能促进葡萄糖的代谢，有助于解酒。所以喝酒前可以吃点主食。

喝酒不能过快

俗话说“感情深一口闷”，但喝酒一定不能过快。饮酒后五分钟乙醇就可进入血液，30-120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快，很快就会出现醉酒状态。若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。

酒不要混着喝

很多喝酒的人都有这种体验，白酒、啤酒交替着喝更容易醉。据医生解释，白酒的主要成分是乙醇和水，而啤酒中含有二氧化碳等物质。当两种酒交替混合喝时，啤酒中的二氧化碳刺激了胃肠蠕动，加快了血液循环和对白酒中乙醇的吸收，因而更容易引起头晕、恶心等醉酒症状。

多喝水、多排尿

喝白酒时，要多喝白开水，以利于酒精尽快随尿排出体外；喝啤酒时，要勤上厕所；喝烈酒时最好加冰块。喝酒之后，尽量饮用热汤，尤其是用姜丝炖的鱼汤，特别具有解酒效果。也可以提前服用维生素B，以保护肝脏。

喝时多吃蔬菜、豆制品

喝酒时要多吃绿叶蔬菜，减少酒精对肝脏的伤害，蔬菜中的抗氧化剂和维生素还能保护肝脏。还可以吃一些豆制品，其中的卵磷脂具有保护肝脏的作用。

这些解酒方法没用

浓茶解酒伤害肾脏

茶的利尿作用很可能把来不及继续氧化分解的乙醛带进肾脏，刺激肾脏并导致肾脏受到损害。而且随着体内水分减少，残留的有害物质可能沉积在肾脏产生结石。

醋或酸奶解不了酒

虽说醋酸与酒可发生酯化反应，将酒精分解，但这个反应在常温下很难发生。酸奶解酒的道理也类似，是酸奶中的乳酸与酒发生酯化反应，与醋的反应类似。

蜂蜜不能解酒

解酒的过程是人体代谢酒精的过程，许多人喝蜂蜜水后症状有所缓解，其实是蜂蜜水中的水缓解了酒后脱水的状况，并不是蜂蜜的作用。因此只要是液体，只要醉酒者饮下，都会起到加速代谢的作用。（据中国经济网）



味道宁海

风鳗飘香，春节将至

吴立高

走在强蛟峡山的街头巷尾，渔村春节将至的味道扑鼻而来，架子上的一排排风鳗随处可见，张开肚膛的风鳗散发着大海的鲜香……

鳗鲞记

腊月一到，一条条红润透亮、乳白如玉的风鳗就爬上了渔民屋檐下的竹竿儿，吸引众多市民游客前来选购，渔村的坊间就悄然生出了年味。

对于祖祖辈辈生活于斯的峡山人来说，风鳗既是海的味道，更是年的味道，每家每户的餐桌上，少不了这道年菜。即便岁月流逝，身在他乡，对风鳗的天性依恋是

们难以割舍的家乡情愫。

说起风鳗的起源，还有一段有趣的历史故事。相传春秋末期，吴王夫差与越国交战，带兵来至浙东沿海一带，吴王偶食当地农家风鳗佳肴后龙颜大悦，赞不绝口，思之难忘，从此风鳗身价倍增。一直以来，在宁海民间素有“无鳗不成宴”之说。由于风鳗谐音“丰满”，寓意着丰满圆满，所以无论是大婚、满月、过年，必有风鳗一席之地，风鳗是家家户户过年的必备味道。

风鳗制作

风鳗的制作工艺颇为讲究，要经过反复腌渍和晒干。当地渔民秘制的风鳗色泽光亮，肉质厚实，口感鲜美。蒸之，风味绝佳，总能

让食客大快朵颐。

水产品店开在峡山码头边的尤师傅，从事风鳗制作已有23年，他的店铺一年能销出近30吨、上万条风鳗。笔者向他请教腌制风鳗的秘诀，他说，主要分挑鳗、剖鳗、腌鳗、晾鳗4道制作工艺。

挑鳗，做风鳗的鳗鱼应选择大小合适为宜，过大过小均会影响口感和味道，而且要挑色泽光亮的新鲜鳗鱼；剖鳗，要从鳗头笔直剖到排泄孔，刀工力求平整，脊骨完全露出，这样剖出的鳗品相才好；腌鳗，每条鳗鱼要先抹上盐巴、姜片、洋葱等佐料，再用盐卤浸泡2天，这样才能入味；晾鳗，用小竹条撑开鳗鱼肚膛，悬于海边任凭凛冽的西北风吹上三四天，同时要避免阳

光曝晒。

这样制成的风鳗，才最地道最受食客青睐。有些地方虽也晾风鳗，但在风味上却不能与峡山风鳗同日而语。究其原因，除了腌制流程，这跟峡山风鳗完全由海风吹干大有关系。也许，海的腥气就是一道不可或缺的佐料，得天独厚的地理优势造就了峡山风鳗、鱼鲞原汁原味，独一无二。

岁月风干渐瘦，年味愈来愈浓。风鳗，是渔家人一代又一代心中抹不去的记忆，思绪总会随着刚出锅的鳗香，在黄昏的巷子里飘出老远。温一壶好酒，食几颗海苔花生，再咬一口风鳗，就着徐徐海风，平凡岁月顿时就会变得有滋有味。

大年三十的粽

塔峰晓日

大年三十，每家每户都要包粽子，这是家乡流传了数百年的过年习俗。

根据祖辈流传下来的说法，粽子中的粽是“纵”的谐音，家乡话就是跳起来的意思，纵得高说明来年运气好。“粽”字还有“中”的谐音，预祝孩子在新年中状元，中好运。还有说粽子的谐音是“中子”，就是中了儿子，传宗接代，不管哪种说法，都很吉祥。所以家乡对包粽子是非常重视的，没有粽子，就不叫过年。

过了农历十二月二十，便开始着手包粽子的各项准备工作了，在前童，包粽子叫“扼粽”或者叫“裹粽”，扼粽的主要原料是糯米、粽叶、绳子。糯米是新轧的，粽叶要到大山里去采摘新鲜的，也有人家的粽叶到前童黄洋市“廿七市”去买，而

绳子一般是去采摘当地的棕榈叶片，把叶片撕成一根根细绳。

大年三十，母亲起早就把糯米、粽叶和绳子全部浸泡在水里。吃过午饭，就开始扼粽子了。这扼粽子可不是力气活，这是一门技巧，拿来一张大粽叶或者两张小粽叶叠在一起，用双手包成一个漏斗状，用左手托住，右手抓糯米装入“漏斗”内，然后用右手把另一半粽叶折过去，把糯米包住。之后又快速地拿来绳子用牙齿咬住捆扎，一只粽子马上就扼好了，有棱有角。等到粽子都扼好了，就几个一起把粽子扎在一起，叫“一掣”。粽子一般都是纯糯米的，也有用番薯干或者红枣当馅子扼粽子。

然而对没有扼过粽子的新媳妇来说，想扼好粽子也难，扼的粽子会无角，很快就散了，村民见状会讥讽说“有角麦饼无角粽”，麦饼是圆的，

没有角做成了角，而粽子是有角的做成了无角，说明技术不行。于是有的媳妇还在娘家的时候，偷偷用沙子作糯米，先学扼粽子，把扼粽子的技术练好了，到婆家就可以不出丑了。

当全家吃好年夜饭，就开始烧粽子，在家乡叫“焗粽”，镬底要放些当年收获的老苞芦穗。“焗粽”不能用大火猛烧，否则粽子还没煮熟就爆裂了，要用文火慢慢焗粽，以前没有电视机的时候，全家人坐在镬灶膛边，一边烧火一边聊天，一边守岁，年三十长夜，一直到放关门炮、开门炮。当我们还是小孩子的时候，等不到粽子熟就睡了。

大年初一，我们都可以吃到前一晚上焗好的粽子和翻花的苞芦穗。春节期间要招待客人，把一掣粽子挂到家里的搁栅下或者廊檐的柱子上，这样不会坏了。待家



里来客人了，就把粽子拿出来再烧，配以各种菜肴。大部分的时候，剥好粽子放在碗里，用红糖或者白糖蘸着吃，有的时候，把粽子切成薄片，在油锅里搨一下，香极了！

“麻糍粽”，是春节招待客人最好的食物，我们也盼望客人来拜年，也盼望去亲戚家拜年，这样就有粽子可以吃了。多余的粽子一直挂在搁栅下，招待完所有客人后，一家人才慢慢吃完剩下的粽子。

春节过后，我们去上班、打工，父母亲总会叫我们多带点粽子去，以解儿时想吃粽子的馋！

桑洲番薯面

番薯面又称番薯粉丝，以番薯为原料，经传统工艺手工制作而成，具有口感好、耐煮、耐炒、不糊不断的独特品质。宁海“西路角”及茶院铜岭脚一带仍保留着手工制作番薯面的传统。

手工制作番薯面有和面、蒸煮、阴干、刨面、晾晒几个工序。番薯面制作过程和面条有所不同，要先蒸熟了再把面条一根根刨出来。“番薯淀粉加水搅拌

后变成白浆，白浆蒸熟后会形成晶莹剔透的果冻状。一层蒸熟后再浇上一层，周而复始，四五个小时后，最后蒸熟的番薯浆会凝成一个大饼状厚块。然后将厚块放在阴凉通风处，经过36小时左右的风干、冷却，就变成了硬块。”把番薯面块用特制的工具刨成细丝，然后挂在室外晾晒，最后就形成了美味的番薯面。

番薯面中的番薯含有多种人体需要的膳食纤维、蛋白质、赖氨酸等营养物质，属低热能、低脂肪的健康绿色食品，口感好，风味独特，是餐桌上的美味佳肴，也是送亲人的最佳礼品。下面介绍两种宁海人特有的用番薯

面做的美味菜肴。

黄三烧薯面

主料：野生黄三鱼、番薯面

配料：姜葱蒜、料酒、白糖、美味鲜酱油、盐

做法：

- 1.黄三鱼去鳞，掏净内脏及鱼腮，用清水冲洗干净，在鱼身两侧各划上几道斜刀口，以便烹制时入味。
- 2.用猪肉熬油，手拎鱼尾将鱼缓缓滑入锅中，调中火稍微煎一下。
- 3.加葱姜蒜与高汤、酱油、盐等，将鱼烧至九成熟，再加入番薯面，烧至面熟微发涨，出锅装盆即可。

特点：汤汁稠而鲜美、番薯面晶莹剔透，口感滑爽。



特色炒番薯面

原料：鲜番薯面400克、五花肉片50克、剥芥菜150克、冬笋丝25克

做法：炒锅入油加五花肉片炒至金黄色，加剥芥菜与笋丝煸炒加高汤，烧开后入番薯面烧2分钟即可出锅装盆。

特点：晶莹剔透、洁净切滑、柔软可口。

【桑洲小吃】

桑洲成人学校联办



美食美文

过年麻糍

童相兵

进入农历十二月，浓浓的年味便扑面而来，老家便开始忙碌起来准备过年的年货了，吃穿用都得准备。

麻糍是家家户户过春节必备的年货，为了做好过年麻糍，父亲早就从山里砍来柴劈晾干，早几天洗净捣白、饭蒸、面床、擀面杖等东西，并把捣麻糍场地的杂物清理打扫干净。母亲则检查镬以及准备放麻糍的米背、米筛、水缸等，还得早一天到鹿山脚下的水电站把麻糍米加工好。

麻糍米一般是糯米，农村叫“晚米”。捣麻糍的数量以臼计算，一臼一斗米，小斗12斤，大斗15斤，捣的臼数多，说明家里人多、条件好。那时的家庭条件大多不太好，但家里总会捣个六七臼麻糍。捣麻糍是个重体力活，又是技术活。在捣麻糍前，都会事先约好，有自家开火捣，有“寄麻糍”，即把家里要捣的麻糍，拿到别家去“寄捣”；也有的“盘工”捣，即几家合在一起捣，互相出力。

动手前，父亲在镬灶前烧火，而母亲则负责“授粉”，把米粉加水调和用小铁勺放入饭蒸上蒸熟，当饭蒸还冒着热气，父亲动作麻利地端起整个饭蒸，飞快地倒入捣臼中，饭蒸一拿开，捣臼里现出白花花的麻糍花。望着那些麻糍花，我们早就流口水了，父亲会叫我们用手摘一点吃，麻糍花很烫，我们拿着它在手上飞快地倒腾着，用嘴吹一下，就放入嘴里了，真香啊，那个场面至今难忘。

父亲放开手脚，用双手拿着“捣指头”在捣臼上左右开弓，母亲在边上帮着“添麻糍”，不时用手翻动捣臼里的麻糍花，慢慢地将麻糍花一点点揉合，最后捣成一团，父亲用手挖出来快速地放到面床上，压，擀，直至厚薄一致，用刀切成手掌大小的一块块麻糍，摊晾在准备好的米背上。这时父母会叫我们拿一些小块的

麻糍，叫“麻糍角落头”，直接吃或者放到镬灶孔里去焗。

做好的麻糍叫“晚米麻糍”，全部是白的，原汁原味。如果家里有重要的客人来，会捣糯米麻糍请客，如新女婿来拜年或者请舅，就用糯米麻糍，家乡有句顺口溜叫“糯米麻糍请子丈”，则表示客气。有时候糯米麻糍会在客人来之前捣，这样更新鲜，好捣好吃。家里也会捣一点苞芦麻糍，这是专门为上门乞讨的人准备的，叫“讨饭人麻糍”，每次要饭的人上门来，“晚米麻糍”舍不得给，就给苞芦麻糍。据说那时上门来乞讨的多，有一个天台人，他家里在盖新房，自己到前童一带乞讨，讨来的麻糍雇了五六个“脚担”，挑回天台。

在捣麻糍时，有一臼麻糍是不能少一个“麻糍角落头”的，这臼麻糍要用于过年“还福”，祭祀先祖。待麻糍晾干四五天后，便用准备好的冬水浸泡在水缸里。麻糍由于携带方便、储存简单，是村民在春节或上山、下地、出远门劳作的主食和干粮。麻糍的吃法很多，“麻糍、粽”在那时是春节里请客最好的东西，把麻糍蒸在羹栏上，镬里放入粽子煮，在羹栏上再放一点“下饭”，一顿饭就好了，既简单又不失客气。把麻糍切成小块，再放入肉、青菜、香干、空心腐等料，炒着吃，叫“炒麻糍圆”，也可以汤着吃，叫“汤麻糍圆”。麻糍曾是我们去远山砍柴带去最好的干粮，在山里砍好柴，用山里的柴烧熟麻糍，再用带去的咸豆腐干或者咸菜头（萝卜）一夹，那个味道真是好吃！有时候把麻糍放到灶孔里去焗，一直焗到麻糍渐渐隆起发胖发焦，然后夹点糖，那个味道只可意会，不可言传。

麻糍是过年的必备，有了麻糍就有了温馨的年，不管在远处还是远地工作的子女们都会回家，吃上父母准备好的过年麻糍！