

又到龙虾季 外卖堂食两头旺

冰镇、蛋黄、十三香,撩拨吃货的味蕾



春已过、夏未满,不少吃货蠢蠢欲动,忍不住来上两盆小龙虾,犒赏自己的胃。作为夏季美食界“顶流”之一,小龙虾眼下集中上市。冰镇、蒜蓉、椒盐、麻辣、蛋黄、十三香……各种口味的小龙虾,撩拨吃货们的味蕾。今年小龙虾价格、销量如何,行情较往年有何不同?昨天,记者对此进行探访。

5至7月小龙虾黄满肉肥

“小龙虾上市有一段时间了,是当季畅销的水产品,目前我们交易区基本还是以批发为主。受疫情影响,今年小龙虾销量不及往年。”通农物流水产肉类交易区副经理潘继东告诉记者。据了解,通农物流销售的小龙虾产地主要为湖北和安徽,据市场监测数据显示,当天小龙虾批发价格在16~25元/斤。

夏天脚步愈近了,又到了就着小龙虾喝冰啤酒的好时节。记者了解到,每年3至11月份市民都可享用到小龙虾,刚上市时小龙虾肉质还不够饱满,最好吃的时候当属5至7月份,彼时小龙虾黄满肉肥,连大螯上的三节都是从头塞到尾的弹牙雪肌。随着疫情形势好转,通城目前已恢复堂食,小龙虾的消费进入旺季。“唯美食与爱不可辜负,为了小龙虾‘冲鸭’……”近日,市民乔小姐喊上密友奔赴龙虾店,在餐桌上“大展拳脚”。“虽然小龙虾美味,但处理起来比较麻烦,索性直接到店里动手指下个单,不同口味各来3斤,配上几个小菜,和姐妹们唠唠嗑,岂不妙哉。”乔小姐坦言。

“老字号”销量正旺

“忘不了龙虾”是市民熟知的“老字号”龙虾店。该店负责人孙志慧介绍,目前店内销量与去年同期相比差不多,店内堂食每日销量在1000斤左右。记者了解到,由于直营店多,“忘不了龙虾”每

日从金湖县的龙虾合作社进货,总量达5吨。“拿货价格和去年差不多,所以零售价还是往年的价格,根据不同大小、品质,烹饪好的小龙虾每斤售价最低68元/斤、最高168元/斤。”值得关注的是,为迎合年轻人口味,店内今年新推出了以麻辣味为主的油焖小龙虾和榴莲味小龙虾两种网红口味。“十三香和蒜泥的一直都是我们店里的经典口味,现在一共有12种口味可供消费者选择。”孙志慧告诉记者。

“点外卖”成了新常态

疫情之下,“点外卖”成了新常态。“去年为了过小龙虾的嘴瘾,自己没少下厨自制美味。现在喜欢点烹饪好的小龙虾外卖直送到家,方便又快捷,而且一边看网剧一边享用美食,倍感幸福。”每年必须搓几顿小龙虾的蔡女士透露。不少龙虾店老板纷纷表示,店内堂食销量较去年同期有所下降,但外卖销量反而上升,如今不少龙虾店除了做堂食外,还专门开辟了“外卖生产线”。记者留意到,也有一些龙虾店仅限外卖。“货源充足、价格美丽,有需要的直接微信或者电话下单,免费加工、口味自选。”北濠桥龙虾王张老板长期只做外卖,最近忙得不亦乐乎,虽然最近从原先的北濠桥红绿灯西北角店搬到了跃龙路和青年路交叉路口,但他的忠实粉们还是会不时地在线点单。“一般周末的时候订单比较多,不少新顾客都是我的老顾客介绍来的。”张老板喜滋滋地说。 本报记者严春花

“90后”孕妇临产跳舞走红

产科专家:不提倡盲目效仿

晚报讯 这几天,南通一位孕妇进产房前跳舞的话题冲上微博热搜,视频中她挺着大肚子、戴着帽子和口罩在医院走廊里跳街舞,音乐动感、步伐炫酷,迅速引发大量网友关注。有网友留言:“好酷,妈妈的身体好棒,孩子一出生就有10个月舞龄。”

记者了解到,这则热门新闻的主人公叫施夏,今年31岁的她是市区一家街舞培训中心的老师,练习街舞已有11年。事实上,施夏在怀孕期间一直坚持锻炼,不仅跳街舞,还会做普拉提,“只是锻炼过程中幅度会比以往小一些。”从今年1月以来,施夏就以“夏天的夏”这一昵称在抖音平台发布她挺着大肚子跳街舞的视频,很快引发了网友关注。有网友留言:“孩子生出来也一定很有跳舞天赋。”“孩子长大后和别人

说,是蹦迪蹦出来的。”截至目前,她的个人抖音号已经获赞14.1万。面对网友的关注,施夏特地在视频作品下面留言:“不建议每个孕妈模仿哟。身体情况,每个人自己最清楚。我是孕早期之前一直跳舞的。”

针对此事,记者也专门联系采访了市妇幼保健院院长助理、产科主任成晓燕。她表示,孕妇在孕期做适当运动是可以的,但不建议进行不熟练或者高强度的运动,特别是像深蹲这类增加腹部压力的运动,更加不宜。成晓燕建议,孕妇可以在孕期适当进行有助于骨盆韧带伸展的运动,比如,散步、轻柔的瑜伽、双臂哑铃运动,局部的腿部运动等。成晓燕补充道:“由于施夏自身是舞蹈老师,因此专业性更强,但不建议普通孕妇盲目跟风模仿,否则可能会带来意外伤害。” 记者冯启榕

哪种运动更有利于睡眠

读者俞守恒致电本报热线电话(85110110)咨询:哪种运动更有助于睡眠?

记者就此问题采访了市体育科学研究所副研究员、市体育科学学会副秘书长卞保应。

卞保应说,抗阻运动优于有氧运动,更有助于睡眠。他表示,抗阻运动主要在重训器材上或克服自重完成训练,包括胸部推举、背阔肌下拉、二头肌卷曲、肩部推举、下背部

伸展、躯干旋转、仰卧起坐等,每个部位至少进行3组,每组需10~20下。

“晚间抗阻运动有助于睡眠,但要注意动作规范,科学运动。”卞保应补充道。 本报记者王全立



更俗剧院

最新演出信息

埃迪·雷德梅恩主演《神奇动物：邓布利多之谜》
任贤齐、任达华主演《边缘行者》

5月22日19:30
——柴可夫斯基作品室内音乐会《天鹅湖》
6月3日19:30——原创芭蕾舞剧《死水微澜》



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

体彩情报站 南通体彩热线电话:83512819、81027380

彩市盛宴! 体彩大乐透15周年庆10亿大派奖正式开启!

体彩大乐透15周年庆10亿大派奖正式开启,自超级大乐透第22040期(2022年4月11日20时10分开售,4月13日开奖)开始,预计持续20期。活动期间,追加投注且单张购彩金额15元及以上即可参与,多期票在派奖期间按期参与。

根据派奖规则,一等奖派奖金额3亿元,每期派送1500万元;二等奖派奖金额1亿元,每期派送500万元。派奖期间,符合参与条件且中得一等奖或二等奖的彩票,将按注均分当期派奖奖金,单注奖金最

高可翻倍。大奖幸运翻倍,小奖同样值得期待!今年的固定奖派奖回馈力度再次升级,派奖总金额高达5.6亿元,为历次派奖之最,将惠及更多购彩者。派奖期间,符合参与条件且中得三至九等奖中任意奖项,单注奖金将提升50%。

今年恰逢大乐透上市15周年,这次的10亿元大派奖活动更大力度普惠大众,让更多购彩者享受派奖的乐趣。想参与的您可走进身边的体彩网点感受这次派奖盛宴。

福彩直通车 南通福彩热线电话:85286795

南通福彩智能投注机惊爆双色球头奖705万

4月17日晚,双福彩色球第2022042期开奖,红球号码为05、10、11、21、22、30,蓝球号码为13。当期如皋吾悦广场32200401智能机投注站传来中奖喜讯,一幸运彩民喜获双色球一等奖,奖金高达705万余元,这是南通福彩智能投注机自面向市场以来

的首个大奖。

福彩智能投注机是由江苏省福彩中心研发的一款自助智能终端机,其主要特点是外观新颖、操作便捷、回头率高!工作出行或娱乐休闲之余,福彩智能投注机为您提供更多购彩便利。让我们一起随手公益、邂逅幸运吧!

公益体彩 乐善人生

福彩双色球 2元可中1000万