

进入3月,通城市场大量时令海鲜陆续上市—— 应季又肥美 尝鲜正当时

“小记”逛市场

春鱼正接近产子季节,肥度较高。与之相似,南通人最爱炆着吃的红芒子虾也迎来了食用的最佳时期,饱满的虾子更添几分口感和美味。

进入3月,大量时令海鲜陆续上市,春鱼、海刀鱼、红芒子虾、黄鳍鱼、鮫鳢鱼、隆头鱼、马鲛鱼……品种繁多,一波享用海鲜的热潮,正在向通城市民奔来。



市民在选购时令海鲜。江姝颖

鲜货鲜吃 市场品种繁多

昨天上午10点,市区易家桥菜市场内,杨女士的海鲜摊位已销售了2000多元。黄鱼、带鱼、刀鱼、鲳鱼、红芒子虾、八爪鱼、梭子蟹、多宝鱼……不过三五米长的摊位上摆放了近20个品种。“我们每天夜里从百通食品城或者如东市场进货,一次100多斤,基本上当天都能卖完。”杨女士介绍,老百姓常吃的品种都有得卖。

“最简单的食材用最简单的做法,才是最好吃的,海鲜多以清蒸、红烧为主。其中,海刀鱼清蒸较多,春鱼正好可以搭配当季的蒜苗。还有些本地吃法,可以直接调好馅子,再简单水焯就行。”江海渔港餐饮总厨邵卫军介绍,除了单纯的吃鱼外,饭店还有刀鱼馄饨、黄鱼面等延伸吃法。

“选鱼要看鱼鳞、鱼眼和鱼鳃,还要捏一捏鱼肉,看是否有弹性。尤其是春鱼,要看肚子,鱼子饱满的春鱼会更肥一点。”邵卫军说,饭店会每天从洋口港进货,货源到店后,后厨会立即进行预期准备,其间通过碎冰包裹的方法来保存。

鲜货快销 夜间采购火热

位于崇川区钟秀街道的百通食品城,是南通水产品一手

批发市场,也是南通菜篮子工程重要供货单位,周边各大农贸市场均在此批发。

百通食品城里共有18家批发销售海鲜的商户。每天从夜里12点开始销售,即迎来当晚的最高峰,来自各地的商户们争先抢购,挑选最新鲜、最优质的货。热闹的采购将一直持续到次日早晨6点左右才结束。

黄后洋是土生土长的南通人,从事海鲜批发销售已有六七年。他经营的海鲜批发以中高端档为主,既有养殖货源,也有大型市场中转来的野生货源。

“基本都是由供应商按种类和规格分拣好后提供给我们销售。”黄后洋介绍,以带鱼为例,半斤以下的为小类,5至8两的为中档,8两至1斤出头的为大类,1斤半以上的为特大类。“其中,小类一般直接与食品加工厂挂钩,上老百姓餐桌的多为中高档位。”

因海鲜保质期较短,黄后洋每次进货总量控制在10吨左右,平均一天销售3至4吨,确保3天全部售罄。以单体摊位来算,黄后洋的海鲜销量处于较高水平。

风大鱼贵 买海鲜讲时令

黄后洋介绍,从自身经历和感受来看,近几年海鲜品种变化不大,但产量一年比一年

低,价格一年比一年高,销量也在逐年减少。相对来说,较高品质的海鲜价格涨幅较大,品质较低的价格则相对稳定。

俗话说“风浪越大,鱼越贵。”海鲜市场中价位波动最大的因素来自码头。“前两天突然起风,渔船基本上都进港了,市面上货就充足,价格也相对便宜。”黄后洋介绍,船刚刚出海,海鲜较少,价格就相应上涨。“还有一种情况就是,渔船冒险出海,但收获较少,这种情况下为了挽回成本,价格也会适当抬高。”

每年5月至9月为封海期,基本没有野生海鲜,多为冻货。海鲜养殖虽可填补一部分销售空窗期,货源也较为稳定,但因养殖种类少、售价低、成本高,利润空间较小,因此,海鲜养殖商户也较少。“野生海鲜和养殖海鲜的口感还是有一定差异的。”黄后洋说。过了封海期,海鲜产量会迅速上涨,在10月至11月达到顶峰。进入12月,随着冷空气袭来,海面风浪逐渐变大,渔船作业环境逐渐恶劣,海鲜产量急剧下降,价格会陡然上升。

“从现在开始,日常的海鲜种类基本都上市了,但产量相对较低。上半年的价格也高于下半年。”黄后洋说,“等到8至9月,梭子蟹大量上市,既是最肥的时候,也是价格最低的时候,是购买的最佳时机。”本报记者江姝颖

“你送我检”活动来啦 报名通道今天正式开启

晚报讯 “3·15”国际消费者权益日期间,市市场监管局将开展“你送我检”免费检测活动,报名通道今天正式开启,两个免费检测的项目为:家庭装修室内空气甲醛、家用电梯。

空气甲醛检测的报名对象必须是南通市区(崇川区、开发区)居民自有住宅,新装修竣工不超过6个月。按报名先后顺序,前100名符合条件的免费检测(每名报名者限一套住宅,每套住宅限检测一个房间),其余符合条件的报名者可与相关检测机构联系,享受检测费用优惠。承检单位为市产品质量监督检验所。

家用电梯的免费检测指标为电梯安全性检测,

仅限在南通市范围内使用的家用电梯申请免费安全体检,仅首次安全检测可享受免费政策,后续有检测需求的可自行与江苏特检院南通分院联系。免费检测申请时间段为3月16日至6月30日,在此期间名额不限,其余时间段申请检测的,可以享受检测费用优惠。

今天9:30至17:00,您可以关注公众号“南通市场监管”,进入聊天页面,点击页面最下方的菜单栏“微服务”,然后进入“你送我检活动报名”进行在线报名(家用电梯报名时间为3月16日至6月30日)。咨询联系电话:江苏特检院南通分院51008900;南通市产品质量监督检验所51008611。

记者王玮丽

大风降温降雨组团来袭 明天最高气温仅有10℃

“四聊”天气

寒潮刚走,气温才恢复元气没两天,又一股冷空气不请自来。昨天下午起天空云系明显增多,东北风也开始呼呼吹了起来,预示着天气又要发生变化了。

入春之后,气温就一直在热和冷之间来回反复,但总体维持着偏暖的格局。这次,受冷空气影响,照例带来“大风+降温+降雨”的组合套餐。随着风力渐起,我市气温

逐渐下探,到17日最高气温将跌至10℃左右。而随着冷暖气流交汇,今天夜间起将转为阴雨天气。从预报来看,未来一段时日雨水增多,20日到22日还将有一轮雨水会上线。

【今明后天天气预报】

16日:白天多云转阴,夜里阴有小雨,东北风5级阵风6-7级,气温7℃~13℃;
17日:阴有小到中雨,东北风4-5级,气温8℃~10℃;
18日:阴转多云,东北风到东风4级左右,气温8℃~14℃。

本报记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

南通三院“世界睡眠日”多学科义诊3月21日举行,提供免挂号费、免费睡眠监测等多项福利

《2021年运动与睡眠白皮书》显示,我国超3亿人存在睡眠障碍,包括睡不着、睡不醒、睡不好三大类90余种睡眠疾病。

例如睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)患者每晚睡眠过程中出现呼吸暂停达

每小时5次以上,甚至每晚多达数百次。呼吸暂停发生后,呼吸气流中断,令患者身体缺氧,严重影响心脏和大脑功能,长此以往,大大提高了发生高血压、心脏病、中风、糖尿病等慢性疾病的风险,造成全身系统损害。除此之外,患者因得不到充足的睡眠,记忆力减退、情绪低落易怒,不仅影响学习工作、降低生活质量,也会提高发生交通事故的风险。因此,高风险人群

需及时进行睡眠障碍筛查,重视睡眠障碍的预防,相关疾病早诊早治。

为进一步满足罹患睡眠障碍或相关疾病患者科学诊疗需求,帮助患者改善睡眠质量,促进身心健康。在3月21日,第23个“世界睡眠日”,即将来临之际,南通三院将举办“良好睡眠,健康之源”“世界睡眠日”多学科联合义诊活动。多学科资深专家、学科带头人为广大患者精心诊疗并提供免挂号费、免费

睡眠监测等多项福利,预约睡眠监测还可获赠精美小礼品一份。

活动内容

- 义诊现场免专家挂号费(150个名额)
 - 鼾症、睡眠障碍相关疾病咨询、诊疗
 - 睡眠质量评估
 - 身体脂肪评估
 - 免费睡眠监测(15个名额)
 - 免费血糖、血压检查
 - 预约睡眠监测可获赠精美小礼品
- 专家阵容如下

呼吸科:

尚云飞 主任医师
朱立成 副主任医师
朱麒麟 主治医师,
睡眠方向在读博士

消化科:邵建国 主任医师

肝病科:朱勇根 主任医师

心内科:李刚 主任医师

中医科:达坤林 主任中医师

内分泌科:魏迎凤 主任医师
神经内科:宋建华 副主任医师



时间:3月21日(周二)08:30~10:30 地点:市第三人民医院医疗综合大楼1楼门诊大厅