

达人秀

暖胃又暖心，“鲜掉眉毛”就是这一碗——

# 朱班长的海鲜米豆腐



刚出锅的海鲜米豆腐。通讯员王柳 摄

■刘俊、毛立纲

海鲜米豆腐是宁波奉化莼湖的特色美食。

莼湖位于象山港北岸，是宁波城区最南端的中心镇，也是奉化区唯一的渔业大镇，有着2000多年的海洋历史文化，海洋渔业经济在其经济总量中占有极其重要的地位。

莼湖拥有自然环境十分优越的天然渔港，被誉为“中国第一渔村”的桐照村就在莼湖境内。

俗话说：靠山吃山，靠海吃海。渔民出海“讨生活”，风餐露宿。聪慧的莼湖人很早之前就发明了用早稻米做出来的米豆腐，不但细腻白嫩，有着果冻般的质感，而且适合与象山港小海鲜搭配在一起烧煮，最能慰藉在海上颠簸的日子里饱受折磨的胃。

在莼湖供电所，供电服务班班长朱志达有一手烧煮海鲜米豆腐的绝活，这些年来，已经成为为了所里一道响当当的招牌“爱心餐”。

一撮米豆腐、一撮象山港小海鲜，再加点蛋丝、青菜，朱志达把米豆腐的柔滑爽嫩和小海鲜鲜到骨子里的味道糅合得妙到毫巅。

班组里的陈师傅曾经私底下讨教过其中秘诀，朱志达的回答就两个字：“用心。”

很玄乎对不对？可和朱志达接触时间久的陈师傅听懂了，细细咂摸，深以为然。

这种用心做出来的海鲜米豆腐，有时糅进去的是同事之间的“战友情怀”。

刚入冬时，班组里新入职员工小孙第一次参加了夜间抢修作业，任务完成时已是深夜时分，又冷又饿。

“小孙，快点，一起去食堂，等会就能吃上朱班长的海鲜米豆腐啦。”同行的陈师傅叫住了小孙。到了食堂，只见朱志达正在厨房里忙前忙后地张罗着。

不曾想老林狠狠地倒了一肚子“苦水”。原来当时冷库之间竟



朱班长(中)的海鲜米豆腐很受同事们欢迎。通讯员王柳 摄

米豆腐出锅了。

小孙迫不及待夹起一块品尝，柔嫩、鲜美的滋味瞬间便占领了整个口腔，小孙感觉全身的毛孔都舒展开来了，暖融融美滋滋，说不出的舒服。让他忍不住拿起手机在朋友圈“炫耀”：“深夜，抢修归来，遇到最暖心最美味的夜宵——班长亲手为我们做的海鲜米豆腐。”

同样被朱志达的海鲜米豆腐“俘获”的还有52岁的桐照村老渔民林追囊。这事得从他和朱志达相识的那一年说起。

那时，桐照村一带兴起了建造冷库的热潮，老林也跟风投资建了一座冷库，用来冷藏各类鱼货。供电所员工会定期上门对冷库巡检。拍照面次数多了，两人自然就熟稔了。

一次，朱志达在巡检完冷库的专用线路和用电设备后，随口问了句，最近经营情况怎么样？

不曾想老林狠狠地倒了一肚子“苦水”。原来当时冷库之间竟

争激烈，出库的冷藏鱼货质量参差不一，导致客源不增反降，很多货款也难以回收，大家陷入了生意越做越难的恶性循环“泥潭”中，每天像没头苍蝇一样到处乱撞，搞得他夜里觉也睡不踏实。

朱志达正准备宽慰几句，却发现老林的额头冒出了豆大的汗珠：“老林，你这是怎么了？身体不舒服吗？”

林追囊佝偻着身摆手说：“哎，别提了，以前海上打渔时落下的老胃病，最近压力大，又犯了。”

“原来是这样啊，那晚上你到我家来吃海鲜米豆腐，这米豆腐最是养胃了。”朱志达盛情相邀。

林追囊想着反正心里还有一大堆话没说完，便踏着饭点准时赴约。朱志达在家准备好了

一应食材，招呼老林坐下后，转身进了厨房，一盏茶的工夫，就端出来两碗热气腾腾的海鲜米豆腐。

几调羹米豆腐入口，就让老林连声称赞：“嗯！这味道绝对正宗！想不到朱师傅还有这手艺。”

“要说这海鲜米豆腐的做法，说起来也简单，就是这里面的海鲜一定要足够新鲜。”两人边吃边聊，一锅海鲜米豆腐不知不觉见底了。

“吃了你的米豆腐啊，我的胃舒服了，好像心也开了窍，你刚提到做海鲜米豆腐一定用‘透骨新鲜’的象山港小海鲜，我就在想啊，我做这冷库生意是不是也要把重点放在货源上面，保证鱼货又好又鲜。”一顿饭吃完，老林显然是“开悟”了。

“对，就是要在货源上下功夫，用电这块你放心，别怕冷库藏不住鱼货的新鲜度，只要有好货源，鱼货品质上去了，一定能打开市场销路。”朱志达顺着说话下去。

改变了经营策略，林追囊的冷库果然逐渐走出了困境。

“现在啊，只要一碰到困难，我都会去朱师傅那里蹭饭，朱师傅做出来的海鲜米豆腐，不但养胃，最主要的是还能够抚慰人心。”老林说。

## 海鲜米豆腐的烹饪方法：

清水下锅，倒入切好的细条状新鲜米豆腐和鸡蛋丝、青菜（或白菜），水烧开后放上象山港出产的白虾、花蛤、牡蛎（或蛏子），加盐调味，煮2至3分钟即可出锅。

## 温暖回家路

随着春运的到来，近日，杭州西开往武汉的G594次列车上，中国铁路上海局集团有限公司杭州客运段为列车设置了健康车厢和普法车厢。

普法车厢邀请了三位专业律师，向旅客开展法律宣传和防诈骗宣传，讲解过年期间容易发生的诈骗案例，提高返乡旅客的防诈骗意识。健康车厢邀请了杭州市急救志愿者导师，为旅客讲解海姆立克急救法、婴儿心肺复苏和AED“救命神器”的使用方法。

列车乘务组还准备了手势舞，为旅客们送上祝福，营造平安、温馨的春运氛围。图为乘务员与旅客们合影留念。

通讯员周围 摄



育儿那些事

## 减轻家庭生育养育负担

我省“十四五”托育服务发展规划来了

■本报综合

近日，省卫生健康委、省发展改革委联合印发《浙江省“十四五”托育服务发展规划》。《规划》提出了推进托育服务发展6大任务和22项具体举措，对于保障和改善民生、减轻家庭生育养育负担、促进人口长期均衡发展具有重要意义。

《规划》提出，到2025年，托育服务的政策保障体系、标准规范体系、人才培养体系、监督管理体系和覆盖城乡的普惠托育服务体系基本健全，供给能力和服务质量明显提升，全省每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数4.5个，普惠托位占比超过60%，乡镇（街道）托育机构基本全覆盖，城乡社区15分钟托育服务圈基本形成，托育服务智慧化管理全面实现，广大家庭的托育服务需求得到进一步满足。

### 完善普惠托育服务体系

健全“5+X”托育服务体系。建立以家庭照护、社区统筹、社会兴办、单位自建、幼儿园办托班等5种模式为主，家庭托育点、社区驿站等为补充的“5+X”多元化托育服务体系，重点发展普惠托育服务。推进综合托育服务机构、

社区托育服务设施、单位托育设

施、幼儿园托班和家庭托育点等建设，打造15分钟托育服务圈。

构建“1+1+X”普惠托育专业指导体系。加快建设省市、县（市、区）依托妇幼保健机构建设1个托育综合服务中心和1个实训基地（可共建）；在基层依托乡镇卫生院和社区卫生服务中心建设“医、防、护”儿童健康管理中心。

推动城乡托育服务协同发展。鼓励乡镇街道与专业托育机构共建托育服务点，鼓励具备条件的农村幼儿园开办托班，逐步扩大农村地区托育服务覆盖面。

### 构建托育人才培养体系

健全托育人才专业教育体

系。支持普通高校、职业院校（含技工学校）设置婴幼儿托育相关专业或开设相关课程，合理确定招生规模、课程设置和教学内容，增强托育人才培养供给能力。到2025年，各市至少有1所高职院校设置托育服务相关专业。

队伍体系建设。

完善托育人才管理和评价机制。建立托育机构从业人员上岗资格审查机制。到2025年，实现托育机构从业人员持证率达85%以上。建立符合托育服务行业特点的人事薪酬制度，不断提升托育从业人员的发展空间、薪酬待遇、执业环境，稳定托育服务队伍。

### 提升智慧托育服务水平

建设智慧托育管理系统。依

托“浙有善育”平台，建设全省智

慧托育管理系统。

推进智慧托育服务应用。优

化集成智慧托育便民服务应

用，建设“政府端、机构端、家长端”模

块，对托育机构、社区驿站、养

育照护小组、家庭托育点、实训基

地等资源信息进行归集；迭代升

构和育儿家庭间的互动通道。到2025年，婴幼儿健康管理率达到95%以上。

强化育儿家庭环境支持。倡

导婴幼儿以家庭养育为主，重

点对家庭提供科学养育指导，并对

有养育困难的婴幼儿家庭提供

重点服务。开展科学养育婴幼儿

宣传教育，建立健全覆盖城乡的

科学育儿指导服务网络，规范开

展科学育儿指导工作。到2025

年，实现婴幼儿科学育儿知识普

及率、租赁等方式加快增配。

强化多元投入保障。加大托

育服务领域资金支持力度。鼓

励各地通过提供场地、减免租金、运

营补贴、以奖代补等方式，支持社

会主体建设托育服务设施、提供

托育服务。落实支持托育服务发

展的税费优惠政策，落实托育机

构用电、用水、用气、用热执行居

民价格政策，落实3岁以下婴幼儿

照护个人所得税专项附加扣除政

### 健全综合监督管理体系

建立多元协同监管机制。加

强托育服务政府监管体系建设，

构建多部门协作机制，明确相关

部门职责分工，加强对托育服

务的监督和管理。

加强安全监管服务。将托育

2023年1月11日 周三 浙江工人日报

懂消费

## “小太阳”取暖器怎么选

来看8个品牌比较试验结果

■记者羊荣江

美的、先锋、荣事达、格力、艾美特。

对于如何选购取暖器，省消保委发布了消费提示：

一是科学挑选取暖器。目前取暖器的类型大致有6种，分别是“小太阳”、暖风机、油汀、踢脚线、欧式快热炉、远红外取暖器。从大类来看，油汀、踢脚线、欧式快热炉制热效率一般，但在取暖范围方面有优势，满足持续供暖的需求。远红外、暖风机、“小太阳”这类取暖器制热效率高，能满足快速供暖的需求。因此，消费者在选购取暖器时，可根据自身预算和使用场景来确定取暖器类型。

二是选购产品须知。取暖器是季节性需求品和耐用商品，在选购前到各品牌网店查看产品的用户评价，了解各产品的使用反馈；选择知名度较高、口碑好的取暖器品牌，其产品质量相对更好，对消费者更有保障；取暖器必须经强制性产品认证，在选购时一定要查验“CCC”认证标志；若条件允许，选购时进行取暖效果体验，对于“小太阳”取暖器，推荐额定功率不低于800W。

三是留存消费凭证。保留好购买凭据，如发票、购物小票、商品明细清单等，以便于后续发现商品质量问题时进行维权。

提个醒

## 开通“免密支付”需谨慎

■朱一宏

扫码时是先跳出来付款码，我觉得应该就是那个时候被对方获取了付款码然后盗刷的。

骗子只是看了一下付款码而已，为何能绕过密码验证的限制，直接从支付宝账户上划款呢？警方分析，应该是骗子利用了付款码支付“扫码付款、无需验证”的“免密支付”功能，在获取付款码后扫码作案。

警方提醒市民，平时购物在使用付款码支付时，一定要提高警惕，注意观察身后有无可疑人员，最好关闭“免密支付”功能，降低支付安全风险。其次，除了设置用户数字密码外，可适度增加一些手势识别、钱包锁、刷脸等安全验证方式，不仅更安全，而且万一忘记密码，也会有更多途径解决。此外，一旦被骗，要及时向第三方支付平台反映情况并报警，以便及时冻结不法分子账户，降低损失。

## 扮靓环境添年味



近日，在温州市东辉公园的登山步道旁，园林工人正在紧锣密鼓地进行花草种植，扮靓公园环境，营造浓浓年味，以崭新的公园面貌迎接农历兔年春节的到来。通讯员刘振清 摄