

金华名厨巧用“药与菜”玩起高端“养生局”

厨神争霸，“婺”到非一般的美味

■汪蕾

八婺风味，千滋百味。金华厨神，逐鲜而行。

这两天，2024“金华火腿杯”厨神争霸赛预选赛刚刚结束。经过前期的乡厨比拼与县(市、区)、市选拔赛脱颖而出的198位八婺名厨在金华开放大学同台过招，在金华汤煲、金华两头乌火腿菜、婺州河鲜、八婺山珍、养生药膳、乡土菜肴等6个赛道展开对决。

来自全省各地的美食界大V组成了大赛裁判组，他们尝“鲜”后对金华美食有着怎样的评价与思考？

浙江版火锅放大招

本届厨神争霸赛预选赛第一裁判组组长、浙江商业职业技术学院老师范震宇负责金华汤煲赛道的评审工作。他认为，金华汤煲是金华美食界历经市场考验与历史沉淀的传统特色美食，参赛作品整体比较成熟。

从全省来看，各地也有不少汤煲类的美食，但金华汤煲依然占据一席之地，在各地老饕中有较大知名度，也有自身的独特之处。金华汤煲汤汁浓郁，在主菜鲜明的基础上，配菜丰富，小火慢煮添加不同的食材，有不同的风味。可以说，金华汤煲就像“浙江版火锅”。

在很多人印象里，说到金



黄泽振 摄



磐安中药材种植历史悠久，拥有全国唯一以药用植物种质资源为主要保护对象的天目山国家级自然保护区，是浙江省最大的道地药材主产区和集散地。磐安的浙八味药材城是长三角地区设施最完善、配套最齐全、规模最大的中药材交易市场。过去10年来，磐安药膳走上了专业化发展道路，已推出200余款适合各类人群的药膳产品。

也因此，磐安的养生药膳在制作上相对成熟，药与菜的融合与搭配更到位。养生药膳中的“药与菜”不是“AB角”，更应该像一出好戏的“男女主”。两者的关系不是拼，而是融，不能因为药而失了味。

“有的养生药膳的搭配中，药的占比过大，导致菜有较重的药味，失去了好的口感。”范震宇说，这也是厨师在后续养生药膳类菜肴开发中需要注意的。他举了个例子，比赛中有一道融合了八味中药材的八宝鸡汤，寓意与创意都不错，但失误在药材过多影响了口感。

这把高端“养生局”金华可以怎么玩？范震宇觉得，优势依旧明显。首先是在地食材的优势，从参赛作品的用料来看，当归、黄精、黄芪、石斛、莲子都是较有本地特色的用料；其次已经是已经涌现出一批对养生药膳有所钻研的厨师，在康养食疗的路上大步向前。

食 / 在 / 浙 / 江

酱炖蟹

■马欣奕、张旭东

爱与坚守，是质朴而纯粹的智慧。

将岁月的钟表拨回现在，平湖人生活条件好起来了，酱炖蟹也更精细化了。

老当湖餐饮店的老板透露将酱炖蟹的鲜味放大到极致的秘诀——

老道的平湖人，在买螃蟹时就会好好挑选。夏天吃“六月黄”，个头不大，但味道极其鲜美。秋天吃的蟹叫“九雌十雄”，即农历九月份吃雌蟹，蟹黄饱满；农历十月吃雄蟹，蟹膏肥美。等到梭子蟹成熟，爱吃海味的平湖人也可以尝试下酱炖。再掂掂分量，捏捏蟹脚，肚子鼓出来的才是肥螃蟹。

而烹饪的步骤，还是像老底子那般简单。鲜活的螃蟹洗净，在砧板上利落地对半劈开。锅里下菜油，放入姜末和豆瓣酱爆香，等到冒小气泡的程度，就盛出。先在盘子里铺上一层酱，再将切好的螃蟹切开，面朝下，整齐地放在豆瓣酱上，在四周淋上酱，包裹住所有的螃蟹。最后，放点葱段和姜片，上锅蒸十来分钟。

若是讲究点，可以敲个鸡蛋，或是在盘底铺些肉末，蒸的过程中蟹油流出，这便是平湖山海交融之味。

在酱炖蟹这道菜里，没有主角和配角之分。肥腴绵润的蟹黄膏膏伴着豆瓣酱，轻轻一抿就能滑入口腔，蟹肉也充分入味，带着丝丝甜味。用勺子舀一勺汤汁，吸饱了蟹肉的鲜美和蟹黄的浓郁，比蟹本身还诱人，拌米饭吃恰到好处。

“西风起，蟹脚痒”，秋天，酱炖蟹接管了平湖人的餐桌。对于平湖的记忆，就这样被藏在这一盘咸鲜滋味的酱炖蟹里。

生 活智慧

学会 哼 哼 自 己

■黄田

顾往昔所取得的成就，提醒自己具备战胜困难的能力。也能够找友人谈天说地，聆听他们的激励与建议，让自己重振旗鼓。

哄哄自己，是在孤独落寞时给自己一份贴心陪伴。在人生的旅程之中，我们难免会萌生孤独之感。有时，即使置身于人群之中，我们仍会感到内心的孤寂。在这样的时刻，我们要学会哄哄自己，给自己一份陪伴。可以从事一些自己喜爱的事宜，例如绘画、写作、聆听音乐等等，让自己的内心得以充实。也可以回忆一些美好的时光片段，让温馨的回忆陪伴自己。

贝多芬在双耳失聪以后，陷入了深沉的孤独与苦痛之中。但他并未被命运击垮，而是借助音乐来哄哄自己。他创作出众多不朽的佳作，用音乐抒发了自己对生命的挚爱和对命运的抗争。贝多芬的音乐陪伴他度过了孤独的岁月，也为后人带来了无尽的感动与力量。

哄哄自己，并非自我纵容，而是一种关爱自我的方式。唯有先学会爱自己，方能更好地关爱他人。当我们学会哄哄自己时，便会发觉生活其实并非那般糟糕，我们也将拥有更为充沛的力量去直面生活中的挑战。

在未来的岁月里，让我们学会哄哄自己吧。当我们感到疲惫时，给自己一个休憩的理由；当我们遭遇挫折时，给自己一份鼓舞；当我们陷入孤独时，给自己一份陪伴。让我们用温暖和爱意呵护自己的心灵，让自己于这世间绽放出更为璀璨的光芒。

去城市森林里“过家家”

日前，为期四天的“plant b城市森林计划”秋日市集在杭州植物园密林里举行，音乐演出、戏剧表演、秋日诗会、非洲鼓舞、艺术野餐、森林DJ、森林音乐会、快乐运动会……吸引了许多市民游客纷纷前来打卡，体验城市森林里“过家家”般的休闲时光。



减轻育儿负担，呼唤更多“官方带娃”

■潘钰鑫

孩子放学无处去、无人管、无人教怎么办？近日，“六点半课堂”在嘉兴经开区嘉北街道常秀、金都、昌盛三个社区同时开课，把孩子放学后的“空当期”变成“加油站”。

“六点半课堂”是由嘉北街道社工站统筹策划、社区提供场地、嘉兴南湖学院大学生暖心参与的儿童课后活动项目，切实解决了辖区内近百户家庭的子女课后看护问题。自开班以来，已有150多位小朋友参与到了课堂当中。

社区上线“带娃服务”，让不少家长大呼“及时”。暖心之举背后，实际上也反映了当下众多家庭面临的“带娃难”困扰。尤其是双职工和二孩三孩家庭，以及外卖骑手、快递小哥、代驾等新就业群体增多，平时工作时间长，作息没有固定规律，常常陷入“无人带娃”的苦恼。数据显示，目前我国仅3岁以下婴幼儿就有约3000万，超过三成的婴幼儿家庭有

入托需求，其中一线城市的比例甚至达到六成多。

然而，市场上许多托育机构价格超出预期，让很多家庭直呼“托不起”；一些“散装”托育机构不正规、专业人才缺乏，让人“不敢托”；同时一些优质公共服务资源虽然可以利用，但距离远、不方便导致“不能托”……“带娃”事情虽小，却是实实在在的民生“刚需”。

党的二十届三中全会提出，以应对老龄化、少子化为重点完善人口发展战略，加强普惠幼服务体系建设，支持用人单位办托、社区嵌入式托育、家庭托育点等多种模式发展。由此可见，“官方带娃”服务不仅十分必要，更要多措并举探索“官方带娃”服务新模式。

社会资源参与“官方带娃”，大有潜力可挖。实际上，除了积极发挥学校、幼儿园主导优势，也要激发社区、企业参与“官方带娃”的积极性。对于街道、社区来说，在“带娃”这件事上有着先天优势：一方面，大部分街道、社区都拥有场地资



“六点半课堂”开课啦！

“管”得更科学。如何把好服务的“质量关”“安全关”，需要政府、家庭、学校、社会等多方在有机衔接、良性互动中共担责任，并在管理和服务上下足“绣花”功夫。此次“六点半课堂”就邀请了家长们共同签署了“六点半课堂公约”和“家长安全责任书”，让家长与社工站、社区携手，守护好孩子们

的安全。同时，可以成立服务质量监督小组，对托管课程进行严格的人口把关、过程监管和质量考核。

“老吾老以及人之老，幼吾

幼以及人之幼”，从“幼有所育”

走向“幼有善育”，无论是对家

庭还是社会都提出了新要求。

期望更多“带娃”新方式出现，

带来更多民生温度。