



余辉和他的“咸齑披萨”。(金鹭 摄)

# 圈粉外国友人 “咸齑披萨” 你吃过吗?

记者 金鹭 孙佳丽  
见习记者 卢昕炎

“三日不吃咸齑汤，脚骨有眼酸汪汪”。

刻在宁波人味觉基因里的雪菜(方言称“咸齑”)，竟成了西餐菜肴中的“秘密武器”。

“太惊艳了！没想到宁波雪菜和意式披萨能碰撞出这么奇妙的味道！”12月21日中午，在宁波月湖盛园的一家意式餐吧里，任职宁波鄞州赫德实验学校的外国友人梅尔先生慕名而至，携家人品尝这款网红披萨。

咸鲜的底酱搭配蓬松的饼底，让他赞不绝口。

这款征服了外国食客的创意披

萨，正是餐厅主理人余辉的得意之作。

今年，这款独特的雪菜披萨，在中国唯一的国际性披萨赛事——上海国际披萨大师赛上，从全球参赛作品中脱颖而出，拿下“最具表现力奖”。

“评委们拿着披萨反复嗅闻，不少人猜测其中添加了黑松露、蓝纹奶酪等高端食材。谜底揭晓后，他们纷纷惊叹于宁波雪菜的独特魅力。”余辉笑着说。

如今，这款雪菜披萨成了该餐厅的“明星单品”，每天都有不少中外食客慕名而来。

一口咬下，窑烤的焦香、芝士的醇厚、雪菜的鲜爽、牛肉的鲜美在口腔里层层迸发。

余辉坦言，宁波雪菜是家家户户餐桌上的常客，这份熟悉的味道，藏着宁波人的饮食记忆。他希望以披萨为载体，让更多人体验到宁波风味的独特韵味。

看“动起来”的报纸

## 首批“宁波地标志性非遗美食”出炉 冰糖甲鱼、宁海麦饼、宁波汤圆……哪道是你的最爱？

本报讯(记者廖惠兰 实习生刘逸涵)前天，由宁波市文化馆(宁波市非物质文化遗产保护中心)、宁波市非物质文化遗产保护协会主办的“宁波地标志性非遗美食”评选活动结果出炉——26道美食脱颖而出，榜上有名！

本次评选活动于今年10月启动申报工作。经自主申报、材料核审、专家评审等环节，近80道非遗美食同台“竞”味。

首批入选的26道非遗美食，既有独占鳌头冰糖甲鱼、雪菜笋丝大汤黄鱼等经典甬菜，亦有宁波汤圆、慈城年糕饺等小吃，每一道都是时光酝酿的味道密码，每一味都藏着宁波的风土人情。

作为宁波传统十大名菜中的头牌，独占鳌头冰糖甲鱼，吃起来软糯润口，香甜酸咸，风味独特。

这道菜还有一个典故，相传几百年前，有两位举人赴京赶考，路过高甬城，走进三江口酒楼，尝到这道菜觉得味道绝佳。忙问此系何菜？跑堂看他俩一副赶考的行头，随机应变，暗送彩头说：“此菜乃‘独占鳌头’是也。”

这道菜也是宁波人敢闯敢拼，勇于争先的精神写照，不少宁波人家里有人考试或出门经商，必去状元楼摆一桌，冰糖甲鱼端上来，讨个好彩头。该菜于2019年入选“中华老字号”名录、中华老字号百年名菜等。

宁波枕山面海，海鲜是甬菜的灵魂。此次上榜的宁波红膏呛蟹，是刻在宁波人骨子里的味道。

初冬时节，梭子蟹膏红肉满，经盐水呛制后，蟹肉细嫩鲜甜，红膏似凝脂，入口即化。

这道菜从宋代开始就有记录，是古代沿海人民为保存海鲜而发明的腌制技艺，承载着宁波人“节俭储备，物尽其用”的生活智慧。

同样以海味见长的糟鲳鱼，糟香与鲜香交织，是老宁波念念不忘的下酒好菜。

冰鲜开胃米鱼羹则尽显甬菜的鲜。米鱼去骨取肉，熬制而成，辅以姜丝、葱花，汤色清亮，口感顺滑，鲜而不腥，开胃解腻。



首批“宁波地标志性非遗美食”名单

独占鳌头冰糖甲鱼	六十六块肉
雪菜笋丝大汤黄鱼	榨菜干烧肉
宁波红膏呛蟹	竹韵傍林鲜
蒜香锅烧河鳗	肉汁鱼头皇
冰鲜开胃米鱼羹	古法老鸭煲
宁波十八攢红膏梭子蟹	清汤肉圆子
糟鲳鱼	竹筒长街蛏子
婆婆茄糊	砂锅肉汁焗奉芋煲
红烧青鱼划水	宁波汤圆
瓦片鸡	象山米馒头
九龙湖神仙鸡	宁海麦饼
红烧黄鱼	朗霞豆浆
黄鱼面	慈城年糕饺

## 让“集体生日”成为社会融合的暖心纽带

民生

徐根凯

据昨日《宁波日报》民生版报道，12月19日下午，“益起生日，汇爱鄞州”鄞州区残疾人集体生日会在宁波尚蔬园生态农业有限公司温情启幕。切蛋糕、拔萝卜、玩互动游戏……欢声笑语驱散了寒意。

这不仅是一次简单的欢聚，更搭建起特殊群体与社会各界沟通的桥梁，为助残公益增添了生动的实践样本。

切蛋糕时的齐声祝福，拔萝卜时的携手协作，互动游戏中的开怀大笑，这些温馨瞬间，既让残疾人朋友感受到被重视、被关怀的温暖，也让爱心企业、志愿者近距离了解到他们的真实需求。集体生日会的规模虽小，却精准打破了横亘在特殊群体与普通人群之间的无形隔阂，让“被看见、被尊重”不再是空洞的口号，而是实实在在的体验。

对于特殊群体而言，物质帮扶

是生活的基础保障，而这种平等的互动、真诚的陪伴，更能抚平他们内心的敏感与不安，唤醒对生活的热爱与期待。

助残公益要行稳致远，关键在于构建“政府搭台、社会唱戏”的多元协同格局。一方面，政府部门需发挥统筹引领作用，出台针对性扶持政策，搭建规范化的助残服务平台，为各类公益活动提供坚实的制度支撑与资源保障，同时引导专业助残社会组织找准定位，精准对接残疾人的实际需求；另一方面，爱心企业与普通民众要主动参与进来，无论是物资捐赠、场地支持，

还是到场陪伴、互动帮扶，每一个微小的善意，都能为助残事业注入源源不断的活力。唯有多方主体各司其职、同向发力，才能让助残公益从“一阵风”变成“常态化”，让温暖持续浸润特殊群体的生活。

助残从来不是单方面的施舍，而是双向奔赴的温暖。期待更多这样的“小活动”在甬城大地遍地开花，让集体生日会这样的载体，串起更多守望相助的力量，让社会融合的暖阳，照亮甬城的每一寸烟火街巷。

(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)

晚 气象

## 气象专家解析： 宁波入冬为啥迟了20天

记者 孙肖

在经历一轮又一轮“入冬冲刺”失败后，宁波的冬天终于要来了。记者从市气象台获悉，随着新一轮冷空气“到岗”，预计从明日起，我市日平均气温连续5天稳定低于10℃，达到气象意义上的入冬标准。这标志着宁波将于12月24日正式进入冬季，较常年平均入冬日12月4日偏晚整整20天，并一举打破2004年12月23日和2016年12月23日共同保持的历史最晚入冬纪录。

据市气象台消息，昨天白天多云，最高气温15℃。今天白天，暖气团上演“最后的疯狂”，最高气温可达22℃。然而，天气舞台的转折将在今夜到来——一股冷空气南下，我市将迎来降温、弱降水和大风天气过程。预计12月24日至26日，最高气温降至9℃到10℃。正是这股冷空气，在2025年的最后几天，为宁波“锁定”冬季的入场券。

为何这次冷空气不算特别强，却能成功推动宁波入冬？对此，宁波市气象服务中心高级工程师卢晶晶为市民作出了生动解析。

“今年入冬过程非常艰难，之前的冷空气不乏实力更强、降温

更猛的，但它们基本属于‘急功近利型’，来得快、去得也快。”卢晶晶说，“加上前期暖势力异常顽强，气温很快又被拉高。”她指出，与之前不同的是，本轮冷空气主打“持续性输出”，其威力不在于骤然降温，而在于能够拉长压制气温的时间，不仅把温度降下来，更能把低温留住，从而满足连续5天平均气温低于10℃的硬性标准。

“当然，这次冷空气的实力总体还是有限。”卢晶晶补充说，“可以说勉强达到入冬的‘及格线’。”这也意味着，即便成功入冬，气温也不会就此一路稳定下跌，仍会出现波动和回暖过程，市民需根据最新天气预报及时增减衣物。

从历史数据来看，宁波入冬早晚差异巨大。历史最早入冬日为1976年11月11日，与本次的最晚纪录相差接近一个半月。回顾近四年，入冬日期也摇摆不定，分别为2021年12月14日、2022年11月30日、2023年12月16日和2024年12月8日。

市气象部门提醒，虽然即将入冬，但天气并不会就此平静。气温起伏仍然较大，市民需密切关注天气变化，防范冷暖骤变可能引发的各类疾病。

## 全民碳索 宁波垃圾分类行动日亮出绿色新风景

本报讯(记者王嘉彬 通讯员何开艳)今年12月21日是宁波第七个生活垃圾分类全民行动日，宁波以“加强资源循环利用，全民参与践行低碳生活新时尚”为核心主题，通过覆盖多场景、贯穿全链条的系列实践活动，推动“低碳生活新时尚”从理念倡导转化为市民自觉行动，展现了宁波在推行绿色生活方式、助力高质量发展方面的积极探索与扎实成效。

为营造全社会共同参与的良好氛围，行动日前期已陆续开展多项预热活动。其中，“大件垃圾预约清运”便民服务通过“搭把手回收管家”App面向部分区域居民开放，于12月20日至21日集中完成上门回收，有效提升废旧物资资源化利用效率，受到居民积极响应。

行动日当天，活动形式进一步拓展，从鼓励市民身体力行的分类实践，延伸至全城范围的绿色氛围营造。市民通过

“搭把手”智能回收系统投递可回收物，可享资源币奖励与红包激励，新用户更享翻倍福利，推动居民分类习惯的巩固与提升。

此外，本次行动期间还开展了“垃圾分类·绿动奔跑”公益跑活动，在海曙、江北、鄞州三区接力举行；围绕“低碳生活新时尚”主题，全市还通过线上线下多渠道，面向社区、商区、公共场所等不同场景开展系统化公益宣传；连续三天，垃圾分类主题灯光秀点亮三江六岸，以视觉艺术营造出浓厚的全城环保氛围……

“本次全民行动日通过全域动员与社会协同，生动践行了‘低碳生活新时尚’理念。”市市容环卫指导中心相关负责人说，接下来，宁波将以此次活动为契机，将垃圾分类工作更深层次地融入城市精细化管理与绿色发展规划，持续探索生态文明建设的实践路径。



三江六岸沿线上演垃圾分类主题灯光秀。(王嘉彬 朱亭汀 摄)

## 以音乐诠释千年血脉传承 歌曲《大运河》在宁波首播

本报讯(记者孙吉晶 宁海县委报道组蒋攀 通讯员罗静)12月19日，由宁波市文联、宁海县委宣传部、宁海县文联共同出品的原创歌曲《大运河》在宁波音乐广播FM98.6正式首播。作品以中华民族伟大工程大运河为主题，以艺术化的音乐语言，歌颂大运河所承载的中华文明与民族精神，生动诠释“流动的文化”在新时代的传承与活力。

歌曲由宁波市文联副主席、中国音乐家协会会员刘尚才作词，青年作曲家、浙江省音乐家协会理事、宁波市音乐家协会创

作艺委会会长黄河作曲，男高音歌唱家、大运河文化推广人刘乃奇演唱。主创团队通过深情而磅礴的旋律，勾勒出大运河跨越2500余年、绵延3200多公里的壮阔图景，并突出其作为沟通南北、连贯陆海丝绸之路的历史与当代价值。

歌曲《大运河》主题鲜明，弘扬主旋律，歌词从“承载着华夏梦”起笔，既回溯大运河连接“北国与江南”的悠久历史，也聚焦于宁波作为大运河与海上丝绸之路交汇点的独特地位，强调其在“敞开世界的窗口”中的作用。