



余辉和他的“咸齄披萨”。(金鹭 摄)

圈粉外国友人 “咸齄披萨”你吃过吗

记者 金鹭 孙佳丽
见习记者 卢昕炎

“三日不吃咸齄汤，脚骨有眼酸汪汪”。
刻在宁波人味觉基因里的雪菜（方言称“咸齄”），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。
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、慈城年糕等小吃，每一道都是时光酝酿的味觉密码，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“中华老味道”名录、中华老字号百年名菜等。

东钱湖的烟波，浸润出独树一帜的钱湖菜色。此次上榜的红烧青鱼划水，便是“钱湖四宝”中的翘楚。
“这道菜用的是青鱼最富胶质的尾段，青鱼尾部因常年划水，肉质格外细嫩。”东钱湖华茂希尔顿酒店主厨王平杰对这道菜颇有研究，“烹饪时以浓油赤酱焖烧，酱汁层层渗透，出锅时色泽鲜亮，鱼肉嫩滑弹牙，胶质在舌尖化开，满口醇厚鲜香”。
这道菜还藏着一段千古佳话。相传春秋时期，范蠡辅佐勾践成就霸业后，偕西施隐居东钱湖。他见渔民劳作辛苦，便创制这道青鱼划水，教授百姓烹制之法。渔民食后，顿觉体力充沛，行船如有神助。
一道佳肴，就此跨越千年，在湖光山色间代代相传。这道菜也体现了宁波人热爱生活，对美食孜孜以求的态度。
除了硬菜，小吃亦是宁波美食的重要组成。此次上榜的宁波汤圆，是宁波的城市美食名片。
水磨糯米粉揉成的外皮，软糯细腻，包裹着黑芝麻、猪油、白糖制成的馅料，咬上一口，甜香四溢，暖意融融。
慈城年糕是“糯叽叽”代表，将慈城年糕擀成薄片，包裹上雪菜、豆沙等馅料，捏成饺子形状，是街头巷尾最接地气的美味。
从湖鲜海味到街头小吃，这26道非遗美食，勾勒出宁波的饮食版图，更承载着这座城市的文化记忆，它们在灶火与炊烟中传承，在匠心与创新中焕新。



廖惠兰 摄

新闻内容
首批“宁波地标性非遗美食”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	竹筒俏林鲜
蒜香锅烧河鳗	肉汁鱼头皇
冰鲜开胃米鱼羹	古法老鸭煲
宁波十八攒红膏梭子蟹	清汤肉圆子
糟鳊鱼	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之间的无形隔阂，让“被看见、被尊重”不再是一句空洞的口号，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，串联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）



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，更能把低温稳住，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，本次行动日期间还开展了“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 朱亨汀 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。