

“接捧”小龙虾！ “六月黄”集中上市

眼下正值东海休渔期，海捕蟹吃不到，而梭子蟹“平替”——“六月黄”最近在宁波市场大量上市，价格也比上市初期出现较明显下跌。



六月黄。通讯员供图

记者从宁波水产品批发市场和一些菜市场、商超了解到，当前不同规格的“六月黄”批发价每公斤20元至60多元不等，零售价以每公斤60元至80元为主，价格比较亲民。目前，宁波水产品批发市场特色交易区的“六月黄”日交易量超2500公斤，购销两旺。

“六月黄”指大闸蟹（中华绒螯蟹）在成熟前最后一次蜕壳期的幼蟹，通常为第3-4次蜕壳后性腺未发育完全，俗称“童子蟹”，一般在农历六月前后上市，体重多在2两左右，具有外壳脆、内壳软、肉质丰满的特点。由于市场的需求，其上市期可提前至5月，销售期一般从5月至8月。

“‘六月黄’交关活络，到处爬。”特色交易区的经营户朱银龙介绍，“目前‘六月黄’大量上市，按不同的规格、品质价格也有所不同。比如，单只规格1.2两的蟹，批发价格22元/公斤到24

元/公斤；单只规格1.4两至1.6两的蟹，批发价格36元/公斤至40元/公斤。货主要来自江苏兴化，湖北货也有。凌晨4点左右到货，现在一天能卖100公斤至150公斤，目前价格几乎是最低价了。”

在宁波双联水产经营部，经营户马伟娟介绍：“‘六月黄’价格和去年差不多，主要来自江苏高淳，一般半夜12点到货，一天能卖500公斤左右。”接下来小龙虾的销售季快要结束了，所以“六月黄”销量会升上去。“六月黄”味道甜嫩，比较适合做香辣蟹。

采购商李宏亮做菜场零售生意，这段时间，他每天采购约100公斤的“六月黄”，“每天都能卖光，很多顾客说‘六月黄’味道鲜美，价格也实惠。”

“蟹黄很多，有点黄金融沙的感觉。”市民楼先生表示，他最近变着花样烧蟹，如爆炒蟹、蟹黄年糕、香辣蟹，“蟹壳很脆，满口鲜味。”

小贴士

挑选方法

看蟹腿：蟹腿有弹性、比较壮实，说明蟹新鲜且活力好。

看腹壳：腹壳凸起的则蟹黄更加饱满，蟹肚透着黄色表示蟹膏多。

烹饪方法

面拖蟹：蟹洗净一切两段，裹上面粉，入锅煎至金黄，加葱姜、毛豆、黄酒

等调料翻炒，加水炖煮后勾芡而成。

清蒸：将“六月黄”洗净，放入蒸锅中，大火蒸熟，可保留蟹的原汁原味，搭配姜蒜汁、醋等调料食用。

姜葱炒：把“六月黄”洗净切开，锅中放油，将蟹煎至半熟，放入葱、姜、蒜泥等调料，再加入花雕酒、味极鲜等调味，大火焖煮收汁。 记者 周晖 通讯员 周宣羽

不到一个小时就要补货！

宁波知名饭店时兴把菜品摆到店外卖



市民在选择菜品。

夏季高温来袭，有些市民不愿意开火做饭，宁波餐饮机构趁势外摆售卖菜肴。

最近，不少市民发现，每天15时30分开始，石浦饭店百丈店门口，有几十种美食摆放在外，仿佛一个小型的美食展。这是该酒店刚刚推出不久的外摆服务，吸引了不少附近的居民前来选购。

记者在现场看到，外摆销售的菜品丰富，有红烧蹄膀、烤牛肉、清蒸鱼、东坡肉、清炒蔬菜、小龙虾，以及手工包子、馒头、发糕等点心和各种甜品。所有菜品都来自石浦饭店的后厨，大多符合宁波消费者的口味。

现场有不少消费者在选购，记者随机采访了几位买菜的顾客。一对年轻情侣告诉记者，他们就住在附近，看到最近这里有美食外卖就过来买点菜，回家煮点米饭就可以舒舒服服地吃上一顿了。一位王女士带着孩子一起来，除了购买熟食外，她还买了包子：“明天早上蒸一下当早餐，挺方便的。”

记者发现，外摆不到1小时，部分热门菜品已经开始补货。宋琳琳是石浦饭店百丈店店长，正在现场忙碌着，帮着客人盛菜打包。她告诉记者，这里的外摆已经做了一个多星期，目前来看效果还不错，每天能增加不少营业额，也摊薄了他们的经营成本，应该会长期坚持下去。

“我们这里有大型停车场，利用

周边的空余场地，每天下午进行外摆售卖，也不耽误日常开餐。”宋琳琳称，他们提供的都是具有宁波特色的菜品，价格也比较亲民，很受附近居民的欢迎。“我们也积极通过短视频和社交平台进行推广，让更多市民知晓。有一个老先生特意从海曙坐公交车过来购买，而且来了好几次。”

宋琳琳表示，所有菜品都是当餐制作，没有预制菜，也不会销售隔夜菜。

记者在现场看到，素菜基本10元左右/份，肉类35元左右/份，小龙虾25元/斤。还有不少特色美食，面点、甜品也有十多种……基本可以满足市民的需求。

据了解，目前石浦饭店天一门店也在做外摆生意。不过，由于场地原因，天一店会在附近小区门口售卖，也会在和义大道附近摆摊售卖，方便路过的市民。

据不完全统计，目前，除石浦饭店外，还有云海宾馆、郭巨渔港、幸会江南、状元楼万达门店等酒店在做类似的外摆售卖。

甬邦餐饮联合会秘书长水锡峰表示，不少星级酒店、知名餐饮企业开展外摆业务，是主动求变的举措。但在提供便利的同时，一定要注意食品的卫生和安全问题，及时做好环境清理，让市民在享受美食的同时，也感受城市的温暖和整洁。

记者 毛雷君

宁波银行专栏

守住钱袋子·护好幸福家——宁波银行开展防范非法金融活动宣传月活动

为切实提升大众金融素养和风险防范意识，营造安全、稳定、健康的金融环境，近期，宁波银行以“守住钱袋子·护好幸福家”为主题，组织开展防范非法金融活动宣传月活动。通过多方位、多形式、多层次宣传，精准聚焦关键群体，为市民财产安全构筑坚实屏障。

围绕社区居民，识破圈套，筑牢“防火墙”

社区是防范非法金融活动的“前沿阵地”，提升社区居民的防范意识至关重要。在国家金融监督管理总局余姚监管支局、余姚市金融发展服务中心等部门的大力支持下，宁波银行余姚支行联动头部银行保险机构，在众安广场举办了一场盛大的防范非法金融宣传活动，向周边居民

普及金融安全知识。

余姚市公安局反诈中心资深宣讲员登台，通过近期发生在本地的典型案例，抽丝剥茧地剖析犯罪分子的作案手法，提醒市民务必捂紧自己的“钱袋子”，切勿因一时贪念陷入非法金融陷阱。本次活动还讲解了非法金融活动的惯用伎俩与防范技巧，让防范非法金融知识入脑入心，有效提升周边居民的自我保护意识。

深入基层职工，剖析风险隐患，守好“血汗钱”

基层职工是金融服务的重要受众群体，掌握扎实的金融知识对保障自身权益意义重大。宁波银行江北支行走进宁波市永宏机械有限公司，面向企业基层员工开展了一系列富有针对性的金融宣教活动。

活动中，工作人员详细讲解了非法中介、非法集资的常见手段，特别提示职工提高警惕，切勿陷入代理维权的陷阱。

在防范非法金融活动宣传月期间，宁波银行与多家企业紧密联系，将金融知识送进企业，通过生动的案例讲解，让职工对非法金融活动有更清晰的认知，筑牢基层金融防线。

联合老年大学，寓教于乐，播撒“安全种”

老年群体是金融安全防护的重点对象，不少诈骗分子利用老年人对新兴支付方式不熟悉、信息获取渠道有限等特点实施犯罪，老年居民面临财产安全挑战。

为进一步提升老年群体的防范能力，宁波银行余姚中心区支行联合老年大学开

展宣教活动。老年大学的学员们吹拉弹唱、积极互动，活动现场气氛活跃。宁波银行工作人员巧妙融入，向学员们深入浅出地讲解了非法集资的核心特征、表现形式及防范措施，在欢声笑语中引导大家树立理性投资的正确理念，为老年朋友幸福晚年播下金融安全的种子。

未来，宁波银行将持续开展形式多样的“七进”宣传活动，积极构建防范非法金融活动长效机制，让“守住钱袋子，护好幸福家”理念惠及千家万户，为守护群众财产安全、维护和谐金融生态贡献力量。