

【新风尚】

# 这对新人，婚礼上带宾客捡垃圾

□欧飒

又到“结婚季”，想不想让婚礼更有意义？或许可以从英国人菲尔·库姆斯和克莱尔·柯根文的做法获得启发。这对新人在婚礼上安排一个特殊环节：与宾客和志愿者一起捡拾海滩垃圾。

库姆斯和柯根文日前在康沃尔帕德斯托的一个教堂举行婚礼，仪式结

束后，他俩来到附近的特莱沃恩海滩，与宾客合影，随后穿上胶靴开始与宾客们一起捡拾海滩上的垃圾，捡拾干净后继续聚会。

罗布·史蒂文森现年49岁，他的女儿现年21岁，二人代表公益机构“反污物冲浪者”组织这次婚礼捡垃圾活动。

史蒂文森告诉英国《泰晤士报》：“所有宾客都去海滩捡拾垃圾，气氛非常欢乐。新娘克莱尔的妈妈几年来一直坚持做这件事。”

按史蒂文森的说法，这“肯定是第一次有新郎新娘穿着结婚礼服加入清洁海滩的行动”。

【新播报】

## 生食蔬果有益情绪

新西兰奥塔戈大学研究人员发现，生食蔬菜水果可能有助预防抑郁，提升积极情绪和生活满意度。

研究人员分析400多名18岁至25岁年轻人的饮食习惯，对比生、烹饪或加工蔬果的摄入量，并评估他们的心理状况。综合研究这些人运动、睡眠、慢性疾病和总体饮食情况后，研究人员发现，摄入生蔬果较多的研究对象，出现抑郁等心理疾病症状较少。研究人员认为，这可能是因为烹饪和加工过程会令蔬果营养成分流失。研究人员还列出与心理健康关系最密切的十大生蔬果：胡萝卜、香蕉、苹果、菠菜等绿叶蔬菜、西柚、莴苣、柑橘、浆果、黄瓜和猕猴桃。 据新华社

【新食话】

# 谷雨到，鲅鱼跳

□王开生



煎蒸鲅鱼。

谷雨到，鲅鱼跳，丈人笑。据说，春季鲅鱼上市，女婿要给老丈人家送鲅鱼礼，是青岛地区独有的习俗。从何时源起，已不可考。故鲅鱼时节，亦是考验青岛女婿孝心的时候。手里拎的鲅鱼个头越大，老丈人的脸上越有光。而这些年春鲅鱼价格的一路上扬，也让年轻的女婿们，着实有些吃不消了。

鲅鱼，学名蓝点马鲛鱼，属近海温水性洄游鱼类。产于我国东海、黄海和渤海海域，舟山、连云港和山东沿海等渔场最为多见。习惯上认为，崂山近海出品的鲅

鱼，品质尤佳。

小时候，五香熏鲅鱼是过春节时的一个不小的念想。青岛本土菜系的构成，传统上既少辣，又少甜，而口味偏甜的熏鲅鱼，是个例外。其风味更接近于淮扬菜。苏帮菜的传统熏鱼（淡水青鱼）与岛城的五香熏鲅鱼，虽属一南一北，口味上却如出一辙，出人意料。

鲅鱼的做法颇多，最接地气的是土法家常烧。以崂山渔家之出品最为正宗。多佐以应季的蒜薹同烧。烹调时，若选用柴烧大铁锅，可在锅沿边，贴上玉米饼子，风味更佳。我独偏爱挂糊少许的煎蒸鲅鱼。先两面煎至焦黄，再回锅蒸熟，以自家出品为上佳，百食不厌。是舌尖上的乡愁的味道。

鲅鱼多肉少刺无鳞，故鲅鱼水饺和鲅鱼丸子亦是岛城独特的地方风味，汤鲜馅美，过口难忘。尤以巴掌大个头的鲅鱼水饺，最显风味。

鲅鱼多在春秋两季为汛期，而春鲅鱼之口感，明显优于秋鲅鱼。袁枚在《随园食单·时节须知》中讲，“有先时而见好者……所谓四时之序，成功者退，精华已

竭”。即是说，有些食物提前食用，则更显美味。旺盛期已过，精华则尽。故鲅鱼以春季为贵，春鲅鱼又以体大者为尊。鲅鱼出水即含恨而逝，亦不能人工养殖，这是其价格逐年走高的另因。

鲜鲅鱼风干后，称作一卤鲜，保存得当，可贮藏数月之久。其可蒸可炒，可煎可烤。深受岛城吃货们的青睐。亦是众多海鲜土菜馆里的必家家常菜。

春鲅鱼的鱼籽，亦是无上佳品。四十多年前，我曾在母亲单位的食堂里，吃过一饭盒家常烧鲅鱼籽，香鲜可口，给味蕾留下终生印记。那时，鲅鱼籽是下脚料，不受待见。如今，鲅鱼籽却鹤立鸡群，俨然成为稀罕物，身价亦不可同日而语。

每年春夏之交，崂山的渔家都会在临海的院里，自然风干一些鲅鱼籽，青岛人称之为甜晒。甜晒风干后的鱼籽，最宜支在炉子上炙烤，鲜得流鱼油，香得流口水，是最本味的海洋美食。加上葱姜后隔水蒸食，风味亦佳。我一直认为，“甜晒蛤蜊肉、金钩海米和风干鲅鱼籽”可称之为淡干小海鲜类的“岛城三宝”，品质上乘，又可独自成肴，亦是下酒的绝配。

## 缺觉易致未成年人肥胖

缺觉让人精神萎靡。英国一项研究显示，缺觉还导致未成年人肥胖几率增加58%。这是沃里克大学研究人员整合过去42项实验结果得出的结论。

据介绍，这42项实验涉及75499名年龄不满18岁的未成年人，他们的平均随访时间为3年。研究发现，所有缺觉的研究对象体重增加均高于同龄不缺觉者，他们体重超标或肥胖的几率平均比不缺觉者高58%。

研究人员在美国《睡眠》月刊上发表论文说，4~11个月大的婴幼儿每晚睡眠不足12小时，肥胖风险提升40%；3~5岁儿童每晚睡眠不足10小时，肥胖风险增加57%；6~13岁孩子睡眠不足9小时，肥胖风险增加123%；14~17岁少年睡眠不足8小时，肥胖风险增加30%。英国《泰晤士报》援引研究牵头人米歇尔·米勒博士的话报道，“缺觉是导致肥胖的重要危险因素”。 据新华社

电话播一播

96663

问题全解决

