

# 品冬至美食 享康养生活 秀洲解锁冬日暖身新方式

■记者 蒋蕊森

冬至是二十四节气之一。在嘉兴一带，冬至夜家家户户都要吃上一碗桂圆烧蛋。前天晚上是冬至夜，秀洲的街头巷尾、寻常人家的厨房里，甜香与热气交织弥漫，一碗碗热食驱散了江南冬日的湿冷，也盛满了代代相传的民俗记忆。

当天早上，新塍镇居民吴凌波的厨房已升起热气。作为秀洲冬至传统美食，桂圆烧蛋的制作藏着不少门道。“桂圆选肉厚的，红糖用古法熬的，土鸡蛋冷水下锅才好剥。”她将剥壳鸡蛋与泡软的桂圆放入砂锅，加红糖慢煨，半小时后，琥珀色的甜羹便盛满碗，这是全家冬至前后早餐的“标配”。

桂圆烧蛋烧好以后，甜润的香气瞬间溢满整个屋子。金黄

的鸡蛋裹着红糖浆，饱满的桂圆吸足了汤汁，一口下肚，暖意从舌尖直抵心底。在秀洲，这碗甜羹不仅是舌尖上的美味，更是刻在骨子里的冬日仪式。

除了桂圆烧蛋，新塍镇的蒸缸羊肉香也随风飘散，成了冬至前后的另一道风味。“腊之味”的灶台前，柴火正旺，硕大的蒸缸里，羊肉在汤汁中咕嘟作响。羊肉汤浇在手工细面上，撒一把葱花，简单调味便鲜得地道。“冬至吃碗热乎羊肉面，是老习惯，暖身又解馋。”老主顾张建国捧着面碗，吃得额头冒出细密的汗珠，眉眼间满是满足。

王店镇的白切羊肉则走了“本味”路线。黄酒与老姜慢炖数小时，羊肉酥而不烂，切片后蘸上鲜酱油，便是家常餐桌上的抢手菜。“不少人冬至家宴都会备上一份，简单又下饭。”店主手

脚麻利地打包着真空包装的羊肉，笑着说，这些打包好的羊肉，如今成了年轻人寄给外地亲友的“冬至礼”，让远方的亲人也能尝到秀洲的冬至味道。

不仅仅是传统甜羹与羊肉，麦芽塌饼、冬至糖糕、咸肉暖锅也是秀洲人家餐桌上的“常客”。记者在新塍菜场看到，农贸市场内，裹着艾草清香的麦芽塌饼、点缀豆沙的雪白糖糕销量走俏，摊主介绍：“冬至前三天就开始备货，每天能卖上千个，都是现做现卖。”不少家庭还支起炭火暖锅，粉丝、冻豆腐、鱼圆等食材在锅中翻滚，团圆的暖意溢满房间。

如果说美食是冬至的“暖身符”，那“量身定制”的膏方，便是秀洲人冬日进补的“重头戏”。

在秀洲区人民医院，中医内科医生胡荣华正忙着为市民

把脉问诊。案头的处方笺上，黄芪、当归、枸杞等药材的搭配错落有致。“冬至是‘数九寒天’的开始，此时进补能养精蓄锐，膏方就是最适合的剂型。”胡荣华一边书写处方一边解释，“膏方讲究‘一人一方’，要根据体质调配，比如气虚的人加人参，阴虚的人用麦冬，绝非‘千人一方’。”

60岁的贝阿姨拿着刚开好的膏方单，脸上满是期待。“去年吃了专家定制的膏方，冬天没感冒，睡眠也好了，今年特意带女儿来调方。”一旁的90后上班族小缪也在咨询，她因工作压力大常感疲惫，去年尝试膏方后状态明显改善。“以前觉得膏方是老年人的专利，没想到这么适合我们上班族，这次特意预约了专家号。”

“膏方不分年龄，关键看体

质，儿童也能在指导下服用，平价膏方效果同样很好，不用盲目追求名贵药材。”胡荣华笑着纠正大家的误区，“就像嘉兴人进补，一碗桂圆烧蛋、一碗羊肉面，都是很好的食补方式。”

门诊外的药膳体验区里，当归桂花糕、陈皮酥引得年轻人争相品尝。香甜软糯的糕点，让原本略显“厚重”的养生，变得轻盈又可口。

一碗桂圆烧蛋的甜，一碗羊肉面的暖，一盅膏方的润，在冬至的寒夜里交织……这是秀洲最动人的民生图景，也让代代相传的习俗，在烟火气中愈发鲜活。“秀洲的冬至味道，藏着传承与创新。”秀洲区文旅局相关负责人表示，“我们正整合美食与中医药资源，让烟火气与养生智慧并存，让更多人感受烟火气，读懂秀洲的冬日浪漫。”

## 沉浸式航天光伏科普 “玩”出科技感

■记者 杨枫

本报讯 前天上午，秀洲光伏科技馆里热闹非凡。一场以“载人登月”为主题的中国航天光伏科普活动在此举行，吸引了不少中小学生和家长们参与。孩子们穿梭在展馆中，仰头聆听讲解，俯身寻找“能量符文”——这座会发电的光伏建筑本身，此刻正成为他们探索航天与能源融合奥秘的生动课堂。

在科普讲座中，执行馆长、科普老师王辉带领孩子们进入航空航天梦幻世界。为什么从中间吹气无法分开两张靠近的A4纸？王老师解释道：“这是空气流速变化产生的压力差——航空飞机在空中飞行时，就要巧妙利用这样的力。”孩子们听得目不转睛，仿佛第一次“看见”了空气的形状。航天器在太空中展开太阳能板是怎样的场景？王老师邀请一位男孩上台，用纸张模拟太阳翼的展开与收折。男孩小心地拉动“翼面”，体验着从折叠到展开的全过程，场下传来阵阵轻声的惊叹。

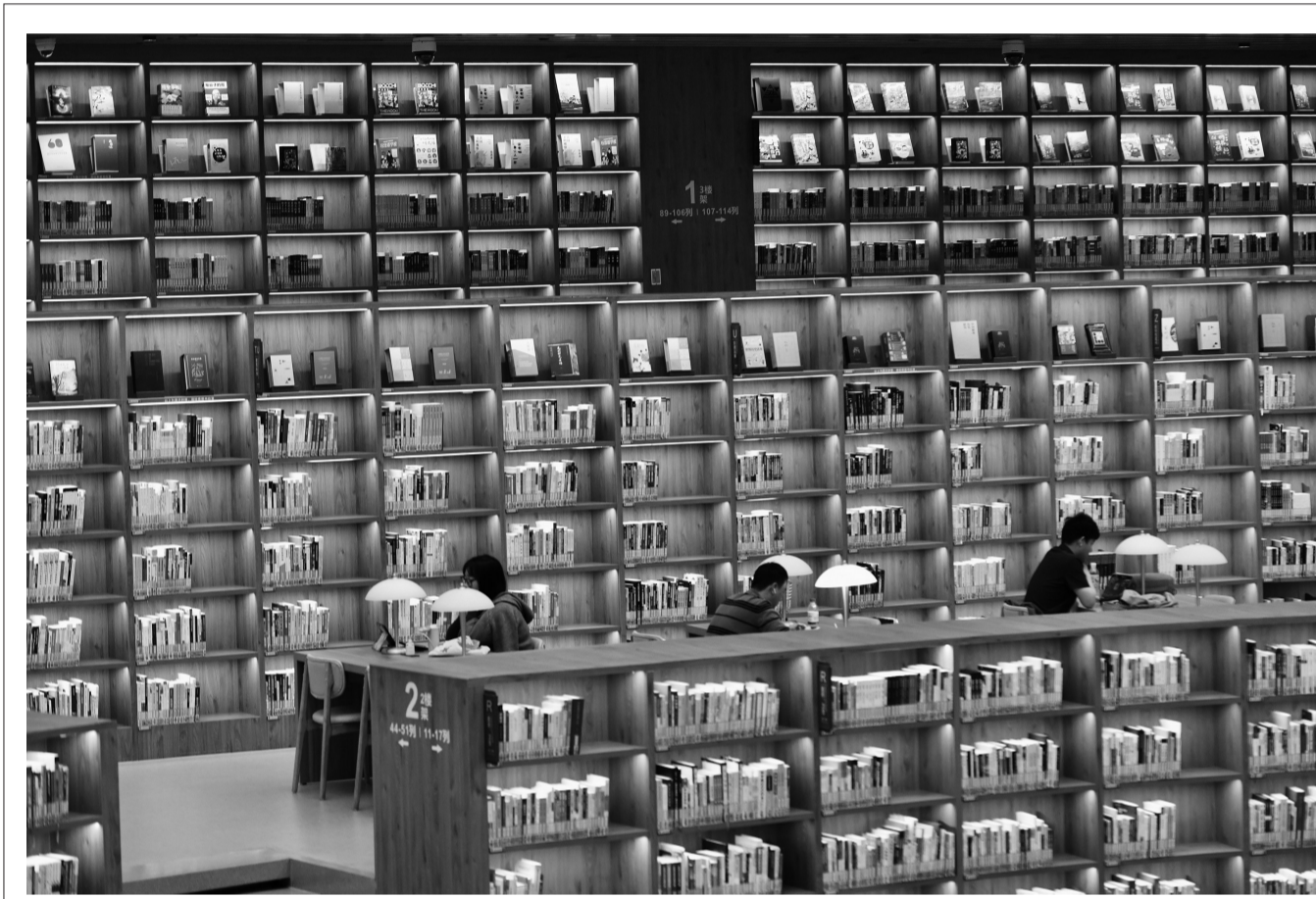
最让孩子们兴奋的，是一位身穿登月服的“宇航员”迈着太空步走入现场。许多孩子忍不住站起来，向前探着身子。“我国的登月计划正稳步推进，2030年前就将实现中国人的登月梦想。”王辉自豪地讲解道，“这位‘宇航员’生命保障系统背包外表面集成的是柔性低成本卫星太阳能电池阵。12月13日发射成功的商业航天‘迪逊五号’，上面同样搭载了1.5平方米该太阳能电池模组，也标志着光伏赋能我国民营太空飞船技术迈入新阶段。”这句话仿佛在孩子们心中投下了一颗石子，场下响起一片低低的、兴奋的议论声。

“科普不是单方面讲解，而是让科学变得可触碰、可想象。”王辉表示，这场讲座从航天历程讲到光伏应用，再落到秀洲航空产业的未来图景，“孩子们的眼睛告诉我们，他们不只听到了知识，更看见了可能。”

带着讲座点燃的热情，孩子们涌入展厅，开启“探寻”模式。馆内陈列从光伏历史老物件、珍贵史料到最新尖端产品，更设有沉浸式体验平台与多个打卡点。在寻找“能量符文”的过程中，他们时而趴在“651任务”史料展柜前记录，时而围着第一代商业卫星硅碲太阳能电池阵触摸讨论。“这些黑黑的板子，就是卫星在太空里的‘充电宝’！”一名小学生在光伏发电原理展区忍不住感叹。收集符文、兑换限定贴纸的过程，让知识获取变成了闯关游戏，馆内随处可见兴奋地穿梭着的身影。

打卡区将气氛推向高潮。月球场景前，孩子们轮流穿上登月服，脚踏“月壤”仰望“地球”；“嘉兴机场未来登机口”处，手持“飞往梦想”登机牌的合影一张接一张；全息投影屏前，与IP人物“索拉娜”的互动问答笑声不断。

“从纸面实验到身穿登月服，孩子们触碰的是前沿科技的温度。”王辉表示，此次科普活动旨在让青少年从小建立产业认知与家乡自豪感，“也许今天他们记住的只是一个原理，但未来，那可能就是参与建设月球基地、绿色航空的一份初心。”



### 温暖空间 书香相伴

近日，在秀洲区图书馆内，不少读者在学习充电。温暖明亮的室内阅读空间，成为市民们冬日里充实自己的最佳选择。

■摄影 记者 王蓉



讲文明树新风 公益广告

浙江省礼 礼润秀洲

秀洲 | 秀水泱泱 圆梦之洲

《打工归来》 张金泉作



# 人无诚信不立 业无诚信不兴 国无诚信不强

中共嘉兴市秀洲区委宣传部  
嘉兴市秀洲区文明办 宣