

# 海鮮市場 購銷兩旺 “新晉大廚”拉動消費

## 节前海鮮市場銷售火爆,貨品充足、價格穩定

本報記者 陳悅文/攝

這幾年,許多不善烹飪的廚房“小白”,在居家期間练就了一手好廚藝,趁着春節給親朋好友“露一手”成了很多人的過年選項,由此也帶動了生鮮產品的銷售。

連日來,記者實地走訪哈達農產品批發市場了解到,哈市海鮮市場迎來節前銷售旺季,中高端海鮮正“飛入”尋常百姓家。

批發市場已提前與產地對接大批量訂貨,保障哈爾濱春節期間貨品充足、價格穩定。紅火的交易場面,預示着哈爾濱正在回歸昔日的火熱生活。



哈達農產品批發市場海鮮銷售區人頭攢動。

### A 河鮮海鮮銷量節節攀升

1月17日早9時,哈達農產品批發市場海鮮銷售區,肥美的螃蟹、鮮活的對蝦和各種海魚一應俱全,前來選購的市民絡繹不絕。“冬季是品嚐魚蟹的好時候。”前幾天,市民小寧來哈達買了些海鮮,今天再買些水產品做好年貨儲備。  
“年夜飯打算給家人們蒸一鍋大閘蟹,另外再蒸些海魚。”小寧是一名自由職業者,她在疫情前幾乎沒下過廚房,但在最近的3年里,自由職業的小寧很少出門,在居家的日子她跟父母學了做飯,今年春節打算下廚給七大姑八大姨露一手,她年前特意去哈達市場採購了一圈。今年春節,很多類似小寧這樣的新晉大廚帶熱了生鮮市場,尤其是中高端海鮮河鮮的銷售。  
哈達農副產品股份有限公司總經理助理劉萍表示,目前,各類河鮮海鮮貨品供應充足,產地以山東、福建、大連、江蘇為主,鮮活的對蝦、鮑魚、河蟹(大閘蟹)、生蚝及凍水產的銷量都在節節攀升。

### B 貨品供應充足價格穩定

“進入小年以來,應季的大閘蟹是市場里最好賣的,這時候的大閘蟹成熟度高、口感鮮香。隨著除夕臨近,銷量明顯高於平時。”小內蒙閘蟹行孔老在哈達做了十餘年河蟹生意,據他介紹,他家的大閘蟹產自江蘇省洪澤湖,目前公蟹售價20元/斤至60元/斤,最輕的一兩半,最大的每只接近半斤,而母蟹通常27元/斤至70元/斤,價格稍高一點。孔老說:“今年江蘇大閘蟹成熟度高、品質好,產量大,有很多客戶給我打電話,叫我幫他們多備些年貨。”  
每年農歷小年至臘月二十九是節前的水產品銷售旺季,當前,哈達日銷水產品10萬斤左右。相比批發,散戶購買人數

逐漸增多。按照往年經驗,臘月二十九及大年初一到初六春節放假期間水產品日銷量有望翻倍,對此,哈達預判春節期間水產品消費趨勢,提前組織業戶與產地對接大批量訂貨熱銷商品。  
劉萍說:“春節期間家家戶戶餐桌上離不開魚蟹,拿蟹來說,我們11月初開始組織業戶在江蘇預訂100萬斤左右的大閘蟹,正陸續發來哈爾濱,保障市民購買需要。市場還鼓勵業戶多渠道備貨,根據銷售情況及時加大進貨量。價格方面,由於業戶和產地長期合作,拿貨時不會出現突然大幅漲價的情況,所以今年春節期間大閘蟹在哈爾濱不僅量大,售價也很平穩。”

### C 中高端海鮮認可度提升

“今天買了大閘蟹還有鮮活石斑魚、雙頭鮑,為家人補充優質蛋白質,提高抵抗力。”市民王欣說,大年夜原本想帶家人去餐廳,但想想還是一起下廚更有年味兒,來批發市場採購更實惠。“這些海鮮基本不用過油,以清蒸為主。”王欣計劃用這些食材為家人做一頓滋補餐。  
“老虎斑45元/斤,東星斑155元/斤,雙頭鮑155元/斤。”一個專門售賣中檔海鮮的攤位,吸引了不少市民的注意,海鮮缸內帶褐色花紋的石斑魚類海魚正在“暢銷”。記者看到,鮮活的東星斑一條2斤左右,賣300多元。老板林雄武說,石斑魚的銷量比平常翻了三倍。僅老虎斑一天能

賣100多條,其中三成是零賣。近期哈達市場中高端海產品銷量暴增,銷量較大的中高端海產品有鮑魚、東星斑、老虎斑、帝王蟹和海參,除了酒店、餐廳有需求,市民個人購買的比例較往年明顯增加。  
劉萍介紹,以前市民過年採購中高端海產品的好感並不是特別高,一方面是價格居高不下,另外就是市民不熟悉烹飪方式,怕做不好白瞎了。近年來,冰城市民對優質中高端海產品認可度逐漸提升,除了生活水平不斷提高,更重要的是很多海鮮的做法并不难,其中簡單的清蒸是保留營養和鮮味的主要烹飪手段,中高端海鮮產品由此正在進入尋常百姓家。



市場內採購年貨的人絡繹不絕。

## 年味儿渐浓 “烟火气”扑面

### 方正县“菜篮子”“米袋子”物丰价稳

臧祥冬 本報記者 郝欣

年味儿是什么?在乡镇,年味儿是百姓歡喜忙年的場景。1月16日,記者走進方正縣方正鎮西市場,攤位前圍滿了選購年貨的百姓。人們拿着大包小裹逛市場,濃濃的年味儿就這樣飄散着。  
在市場冷鮮區,十幾家賣肉攤位一字排開,每個攤位上都擺滿一大早剛上貨的新鮮豬肉。生意火爆的攤位前,顧客圍成一團人牆,攤主忙得不亦樂乎。“把肉做成餃子,回家炸丸子”“好嘞,您稍等”……攤主李君兩口子剛忙完,又有顧客上門。  
“有上聯、有下聯,大人孩子不差錢,買春聯、貼春聯、大紅燈籠慶團圓……”在擺賣春聯、紅燈籠、窗花等攤位前,喇

叭聲此起彼伏,傳出陣陣“拜年嗑”,引得市民駐足挑選新春禮品。“我每年都到這里來買春節裝飾品,東西齊全,價格也合理,最主要是質量好。”正在選購福字和春聯的方正居民邢女士說,春節家裏少不了這些裝飾,這樣才有過年的感覺。“新的一年希望家裏人平安健康,越來越好。”  
在蔬菜區的攤位前,不少顧客正在選購新鮮時蔬,攤主李大哥一邊動作嫺熟地上秤裝袋,一邊和顧客唠家常。“元旦之後,顧客就多起來了,春節快到了,來买菜

的人越來越多。”李大哥說,這些日子,他每天能賣出蔬菜約400斤,收入1000元左右,生意比以前好太多了。  
“今年大家都想好好過個團圓快樂、有儀式感的大年,好好享受生活。”方正鎮居民王先生精心挑選了兩大箱新鮮蔬菜,為年夜飯備足料。  
記者在方正縣商務部門了解到,縣內各大超市、農貿市場提前謀劃,備足貨源,市場供應充足,價格穩定,“菜籃子”“米袋子”“果盤子”“肉案子”“奶罐子”量足且品類繁多,能充分滿足市民對春節市場的不同需求。



## 网上问诊,百姓就医更方便

### 医疗专家解答“健康龙江新冠医疗服务”小程序使用问题

本報記者 劉菊

為適應新冠病毒感染“乙類乙管”後群眾醫療服務需求,黑龍江在1月8日上线“健康龙江新冠医疗服务”小程序。“小程序”上线后,给市民带来怎样的便利?1月16日,记者来到哈尔滨市第二医院进行采访。

哈尔滨市第二医院互联网医院负责人穆树隆介绍,“健康龙江新冠医疗服务”小程序汇集了互联网医院、互联网发热门诊、在线药房等线上医疗健康服务资源,对接线下医疗机构和零售药店,以医务人员队伍为支撑,为患者提供健康管理指导和医药服务。随着“小程序”上线,越来越多的市民选择网上问诊、咨询,大家都表示这种方式既方便又快捷。

“小程序”上线后,很多患者都选择了线上就医。前段时间我就线上接诊了一位老年患者,她的家人和我谈老人血压一直用药物控制得较好。但“阳”以后高血压到了180毫米汞柱。结合情况,我给老人开了线上处方,适当增加了一些降压药量,除此之外还指导患者进行了对症的抗病毒治疗。”哈市二院心内科主任刘晶告诉记者,近期不少有心血管疾病的患者会通过“小程序”进行咨询。患者家属感谢刘晶的同时点赞“小程序”:

“这种方式真的很方便,既避免了聚集又节省了时间,不出门就能把病看了,家附近就能买到药。”  
“网上就医、问药确实给大家带来了便利,除此之外,我们线下还提供了电话咨询,结合本院老年人及特殊人群就诊绿色通道,为广大市民提供更全面的医疗服务。”穆树隆建议,网上就医方便,但有几种情况建议市民及时到医院就诊或拨打120急救电话。一是危急重症,二是出现如因发热等症状导致既往疾病发作,且逐渐加重的患者无法准确描述自身情况,需医生进行查体等检查时,要及时就医。

### “小程序”该如何使用?

居民可通过微信搜索“健康龙江新冠医疗服务”小程序或者扫描二维码即可进入“小程序”。“小程序”主要包括三大板块、12项服务功能。一是“我阳了怎么办”,包括“抗原上传”“在线交流”“家庭医生”和“防疫宝”四项功能。二是“我要看病”,包括“预约挂号”“互联网医院”“线上发热门诊”和“线下发热门诊”四项功能。三是“我要买药”,包括“就近购药”“线上购药”“药品互助”和“科学用药”四项功能。市民可根据自身情况,选择服务功能。

除了上述服务功能之外,平台还设置了“居家防疫小贴士”“重点人群防护”和“日常防护指南”等栏目,提供了丰富的健康科普内容。



服务小程序。扫描二维码进入“健康龙江新冠医疗服务”小程序。

## 孕妇“阳康”,该如何合理进补?

### 营养师给出四点建议

孙丽霞 叶鸿 本報記者 楊艷

很多孕妇“阳康”后,会短暂丧失味觉和嗅觉。如果这些影响进食的症状持续时间过长,再加上病毒感染本身严重消耗了身体的营养储备,会让孕妇体内一些重要的营养素出现“亏空”,影响身体复原的速度,甚至影响母婴健康。那么孕妇如何在“阳康”后尽快恢复孕期的健康饮食,科学合理进补呢?哈尔滨市红十字中心医院围产保健门诊营养师孙玉红给出四点建议。

一、把能量低的“水货”改成“干货”。首先要保证孕妇每天的进食量。孕妇每天的进食量关系着能量和营养素的摄入量,而能量和营养素关乎着孕妇健康和胎儿的发育水平。如何能增加能量的摄入呢?把能量低的“水货”改成“干货”。例如在生病期间喝的粥,尽量改成杂粮馒头、花卷、发面饼、面包或者软烂的杂粮米饭等“干货”,逐渐恢复每天150至200克主食量。一餐连50克主食都吃不下的话,需要加餐补充主食量,例如全麦面包、饼干、牛奶煮燕麦片等。  
二、“清淡饮食”不等于只吃菜不吃

肉。眼下很多人都在经历恢复期,大家要注意清淡饮食。一提到清淡饮食,不少人脑海中马上会出现各种“清汤寡水”的素食,认为肉不好消化,只吃菜不敢吃肉。甚至还有人认为鱼、禽蛋是“发物”,生病后更不能吃。其实清淡饮食指的是要少油、少盐、少添加糖,而瘦肉、鱼、禽蛋等动物蛋白对增加身体抗病能力和促进身体恢复至关重要。  
脂肪含量低的瘦肉看似口感比较硬,好像不好消化,其实通过加入鸡蛋、水淀粉、嫩肉粉等方法,用炖、煮或蒸的烹饪方式,能让瘦肉肉质软烂,易咀嚼易消化,而且炖肉的香味还能刺激、嗅觉的恢复。适合家常炖煮的肉类菜肴有牛腩炖茄子、虾仁瑶柱冬瓜汤、猪肉丸蔬菜汤、羊肉片菠菜汤、粉蒸排骨、牡蛎蒸蛋羹等。  
三、警惕“干饭”，保证每天规律进餐。有的人“阳”了以后食欲大增，总是感觉吃不饱，容易饥饿，这可能是发生了胰岛素抵抗。孕16周后，孕妇胰岛素抵抗的水平会出现生理性的升高，如果孕妇“阳康”后突然感觉食欲大增，容易饿，特别喜欢吃甜食，不仅让孕妇体重增加过快，甚至还会增加患妊娠期糖尿病的风险。  
四、“阳康”后不要盲目补“亏空”。“阳康”后孕妇不要“大补特补”来补充生病期间没有吃够的营养。其实人的身体都有各种营养素的储备，孕妇“阳康”后只要逐步恢复原来的进食量，继续孕期的健康饮食模式，体重在短时间内下降不超过2公斤，就不会影响胎儿的发育。而且人体在缺乏营养的情况下，肠道也会额外增加食物中营养素的吸收，补充身体的营养素储备。  
最后，孕妇每天要由少到多进行适宜的孕期运动。只要没有腹痛、流血等运动禁忌，每天由少到多要进行适宜的运动，例如步行、骑原地自行车等。



身边好人

## 把满意写在群众“心坎”里

### ——记哈尔滨市公安香坊分局和平路派出所副所长安东旭

本報記者 王冠

他心裝百姓,搭建警民“连心橋”,“懷抱”人民警察為人民的職業理想,在各項公安工作中忠誠履職、衝鋒在前,獲得轄區居民的一致好評——他就是哈爾濱市公安局香坊分局和平路派出所副所長安東旭。

安東旭分管和平路派出所的戶政工作,小小的戶口簿寄托了他對百姓最深厚的情感。多年來,他的手機號碼和滿意度所長的承諾,一直掛在戶籍室的窗口上,成了派出所為民服務的名片。轄區多少戶多少,誰家有老人需要幫助,誰家有困難需要解決,凡是和百姓有關的事他都了於心。  
2020年8月,亞歷小區居民鐘先生的女兒來辦理戶口,因此前沒發現父親的身份證和房產證姓名不一致,導致孩子無法順利入學。眼看開學在即,安東旭了解情況後,帶著警員實地核實,核對地址,尋訪鐘先生的老鄰居了解情況,在最短時間內解決了這個難題,保障了孩子按時入學。  
這樣的例子比比皆是,轄區居民張女士來到和平路派

出所求助,兒子高考身份證丟失,安東旭立即告訴她補辦身份證的流程。張女士聽完後稱,孩子不幸遭遇車禍,不僅讓他丟了自己的身份證,還斷了右腿,目前正在住院。安東旭听完沒有猶豫地說:“別麻煩你了,咱們就到孩子的病床前把證办了。”就这样,安东旭把身份证办完后送到了孩子的病床前。  
居民赵女士的母亲因长期卧床于江北的一所老年公寓养老,因没有二代身份证无法办理医保卡的更新,为方便群众办理,安东旭和户籍内勤利用休息时间驱车前往老年公寓为老人采集了信息,帮老人办理了二代身份证。  
“群众之事无小事,这不仅是东莱精神,也是我们公安民警的精神。”安东旭常说,我做的每件事都是平凡的,所以我要将简单的事做好,将平凡的事做实。

作为一名人民警察,安东旭把青春和汗水都洒向了公安事业,把爱心和热情都奉献给了群众,用自己的一言一行,诠释了“全心全意为人民服务”的宗旨,用自己的默默付出,树立了一位人民警察的良好形象。