

●健康生活

2025第十二届义乌传媒海参节将延长5天 干海参营养价值高,家庭怎么吃最美味?



现场购销两旺。

海参节延期5天! 赶场还来得及

“我买5斤”“我买了10斤”……交谈声、咨询声与包装海参的沙声交织在一起,奏响了秋冬滋补季的热闹乐曲。自10月21日2025第十二届义乌传媒海参节在义乌市融媒体中心一楼服务大厅开展以来,每天都吸引众多市民前来选购。展位前的热闹场景随处可见。大连深海野生淡干刺参展位前,服务人员正不断拆开样品供市民查验,海参饱满的体态、清晰的刺状突起引来阵阵赞叹,“泡发率能到多少?”“怎么储存更保鲜?”提问此起彼伏,工作人员一边演示泡发技巧,一边耐心解答,桌上的即食海参试吃盒片刻就被取空。即食海参展位前人气更旺,138元/斤的亲民价格搭配“买赠”福利,让不少市民直接提着购物篮批量选购。

人群中既有熟门熟路的“老粉”,也不乏初次打卡的新面孔。刚结完账的周先生提着两大袋海参走出人群,他已是连续三年光顾的老顾客:“这里的海参品质靠得住,去年买的干参泡发后又大又弹,家里人都爱吃,今年特意拉着亲戚一起来多买点。”另一边,一年轻顾客正拿着手机拍摄海参样品,准备发给家里的长辈参考,“一直想给爷爷买滋补品,听说融媒体中心办的海参节靠谱,特意过来挑挑,工作人员还教了好几种烹饪方法。”从白发

苍苍的老人到年轻的上班族,不同年龄层的消费者汇聚于此,让现场始终保持高涨的人气。

海参节的超高人气,离不开海参本身的滋补价值与主办方的诚意。海参作为高蛋白、低脂肪、低胆固醇的秋冬进补佳品,早已深入人心。本届海参节精选大连的深海刺参,以工厂价直供消费者,大连国标即食海参特价138元买5斤送1斤!买10斤送3斤!现场免费品尝。8年以上大连野生淡干刺参低至1180元买1斤再送1斤(送深海即食海参),为进一步保障交流效果与参展价值,2025第十二届义乌传媒海参节将延长5天,原10月31日闭幕调整为11月5日闭幕。(地址:义乌市融媒体中心一楼服务大厅,江东东路33号,咨询电话:400-166-8897)

干海参的功效与作用

正在市融媒体中心一楼服务大厅举办的2025第十二届义乌传媒海参节每天吸引大量市民前来选购。现场,有不少市民咨询干海参挑选、泡发等方面的问题。

据相关报道,海参含胆固醇低,脂肪含量相对少,是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,对患有高血压、冠心病、肝炎的病人及老年人堪称食疗佳品,常食对健身强身很有益处;海参含有硫酸软骨素,有助于人体生长发育,能够延缓肌肉衰老,增强机体的免疫力;海参微量元素钒的含量居各种食物之首,可以参

与血液中铁的输送,增强造血功能;美国的研究学者从海参中萃取出一种特殊物质——海参毒素,这种化合物能够有效抑制多种霉菌及某些人类癌细胞的生长和转移。

另外,食用海参对再生障碍性贫血、糖尿病、胃溃疡等均有良效;海参味甘咸、性温,入心、肾、脾、肺经;具有滋阴补肾、壮阳益精、养心润燥、补血、治溃疡等作用。

如何挑选干海参?如何正确泡发?

2025第十二届义乌传媒海参节参展商王献文常年从事深海捕捞、加工、生产、销售,他介绍说,购买海参时,要看海参的肉质和含盐量。海参的外表以参刺排列均匀为好,肉质肥厚,含盐量低的为上品。形体歪曲干瘪则说明此海参捕捞已久,此类海参易发生病害,易被微生物污染而造成质量下降。

如何泡发干海参是众多市民关注的又一热点话题。

王献文介绍说:找一个足够大的、干净的容器,放入适量干海参(大个头海参一次泡发不要超过30个),加入足量的纯净水(普通的大桶水、过滤水就可以),放冰箱冷水浸泡3天左右,早晚各换一次水,然后放入无油锅里大火开锅后小火慢煮1小时左右,煮软为止,煮不软发不大,用手捏一下软乎乎的,或用手拉一下海参有伸缩性说明煮好,要是捏着还有硬芯、不软的开锅后再继续煮10~15分钟,或者再焖一会,待水自然凉透然后捞出剪开海参的腹部,抠掉海参的牙齿,用清水冲洗一下,再用纯净水浸泡3天左右即可食用,也是一天换一两次水,全程不能见油和化妆品,水要干净,泡发海参要多加水,水一定要凉,加冰块更好(可以用矿泉水瓶冻成冰),水越凉发出来的海参越劲道,整个过程需放冰箱冷藏泡发,一次泡发好的海参用自封袋单只包起来放冰箱冷冻,再吃时化冻即可。

推荐海参的几种营养吃法

一、海参蒸蛋

原料:水发好的海参、鸡蛋、适量的盐、胡椒粉等

做法:

- 1.瓷碗中倒入一点水,将鸡蛋打入,海参丁放入,盐少许,胡椒粉少许,搅拌均匀,如果喜欢香菜、葱、生姜,可以放入一点,可以掩盖鸡蛋和海参的鲜腥味。
- 2.将瓷碗放入锅中蒸10~15分钟,出锅即可。也可以放在微波炉里蒸10~15分钟。

二、鸡肉海参汤

原料:平菇、熟鸡块、葱段、姜片、枸杞、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法:

- 1.平菇洗净,切成厚片,入沸水焯水。
- 2.油锅烧热,放入葱段、姜片、平菇片稍煸炒,加入鸡块、枸杞、清汤、黄酒,烧沸后撇去浮沫,加入盐、味精,拣去葱段、姜片即可。

三、海参蘸酱

蘸酱是海参最简单的吃法了,把水发好的海参用开水焯一遍,放入凉水捞出沥干即可食用,蘸料也有多种选择,例如生抽、味极鲜、蜂蜜等都可

以作为蘸料食用。

四、海参排骨汤

原料:水发海参、排骨、香菇、胡萝卜、葱姜蒜、冰糖、老抽

做法:

- 1.清水加葱姜,煮沸后焯海参和排骨。
- 2.热油爆香葱姜蒜,放排骨和香菇炒出香味。
- 3.加老抽、冰糖、清水,大火开后转小火30分钟。
- 4.胡萝卜、海参倒入锅中焖20分钟至排骨熟软。

五、海参猪蹄汤

原料:水发海参、猪蹄、葱姜蒜、料酒、盐、味精、胡椒粉、清汤、大料

做法:

- 1.洗净食材,猪蹄切段下沸水焯透捞出。
- 2.大料放入清汤锅内烧开,煮10分钟捞出备用,下葱姜蒜、料酒、猪蹄块烧开,炖至熟烂。
- 3.放海参烧开,加味精、胡椒粉,出锅前淋上香油即可。

烹饪海参的方法还有很多,不妨多摸索看看。

全媒体记者 刘军 文/图

枫叶学校国际中文教育 硕士实习基地揭牌

10月23日,中国人民大学与义乌枫叶学校国际中文教育专业硕士实习基地签约仪式在枫叶学校举行。

签约仪式上,中国人民大学与义乌枫叶学校共同签署合作协议,并为“国际中文教育专业硕士实习基地”揭牌,还为崔海心、苗晶、张浩坤三位首批实习教师颁发实习聘书。

据了解,义乌枫叶学校深耕国际化教育,其枫叶教育集团研发的K12标准中文课程,是国内首个对标HSK最新标准、获汉考国际认证并由北语出版社全球发行的课程体系。中国人民大学在人文社科及国际中文教育领域实力雄厚,此次合作实现“顶尖学术资源+一线教学实践”的强强联合,不仅是义乌枫叶学校发展史上的里程碑,更将为义乌国际教育注入新动能,为中文与中华文化走向世界搭建桥梁。未来双方将持续深化合作,共同探索国际中文教育创新路径。

全媒体记者 何涛

国际商贸学子 走进怡乐新村

10月23日,义乌市国际商贸学校的学子们走进怡乐新村,开展重阳敬老志愿服务活动,为老人们送去温暖与欢乐。

“你们来看我们,我们很高兴。”怡乐新村老人们个个乐得合不拢嘴。活动在精彩的节目表演中拉开帷幕,学生们的舞蹈表演赢得现场老人们阵阵掌声;大家还与老人们一起加入“切土豆”手指游戏,老人们跟着比划的手势虽有些缓慢,却个个笑容满面。节目表演结束后,学生们在手工区里,与老人们一道制作艾草锤,手把手教老人穿绳、固定,一个个充满心意的艾草锤承载着温暖;游戏区的投壶游戏趣味十足,老人们踊跃参与,在轻松的氛围中感受快乐;在摄影区,老人们用镜头定格美好瞬间,留下珍贵回忆。

此次活动不仅丰富了老人们的精神文化生活,也增强了学生的社会责任感与奉献精神,提升了与人沟通的能力。同时,也进一步加强了学校与社区的联系,充分展现了义乌市国际商贸学校学子的良好精神风貌。

全媒体记者 何涛

●生活观察

骑行需安全, 亦要优雅

从昔日的寻常代步,到如今绿色出行理念下的健身潮流,骑行正以崭新姿态融入义乌人的生活。然而,我们也不能忽略一些现象,比如在城市主干道上,骑行者与机动车“并行”的惊险画面时有发生;在山区的公路上,一些骑行者如脱缰野马般在路中疾驰,无视蜿蜒山路的复杂路况;更有甚者,在车水马龙的城区道路上“狂飙”,将公共道路当作竞技场……这些“变味”的骑行,不仅打破了交通秩序的和谐,更让安全隐患如影随形。

骑行本是拥抱自然、强健体魄的美好选择,可当“暴骑”取代了从容,就成了交通秩序的“搅局者”。义乌交警提醒,道路上车流密集,骑行者抢占机动车道,无异于将自己和他人的安全置于险境。要知道,专业公路自行车时速可达30至40公里,远超普通电动自行车的限速,其刹车距离比低速骑行时长出近8米,一旦突发险情,留给双方的反应时间转瞬即逝。山区公路弯道多、视线受阻,骑行者在路中高速穿行,就像在刀尖上跳舞,稍有不慎便可能坠入河道。更值得警惕的是,这些违章行为并非个例,若放任不管,不仅会引发连锁交通事故,还会让绿色骑行的积极意义大打折扣,与义乌打造文明城市的目标背道而驰。

破解“暴骑”难题,需要多方合力,为骑行划出“安全线”,让文明成为“风向标”。深圳“发现一起、查处一起”的严管态势,上海用无人机执法让违章量锐减的实践,都为我们提供了宝贵借鉴。针对城区主干道的违章骑行,可借鉴无人机巡查、定点拦截等方式,加大对占用机动车道、闯红灯等行为的查处力度,用“硬手段”筑牢安全防线;对于山区公路的骑行乱象,可增设警示标识、减速带,在危险路段安排人员劝导,引导骑行者遵守规则。同时,要补齐骑行设施的“短板”。义乌既有繁华的城区,也有秀美的山水,不妨充分利用“金角银边”,在城市规划中预留连贯通行的自行车道,在山区打造专用骑行绿道,甚至依托废弃厂房、桥下空间建设自行车主题公园,让骑行者有安全、舒适的“专属赛道”。

当然,文明骑行更离不开每一位骑行者的自觉。骑行爱好者应清醒认识到,公路不是竞技场,城市道路的公共性决定了它不是肆意驰骋的“私域”。义乌的骑行俱乐部、运动协会可主动担责,通过开展安全培训、发布文明骑行倡议,引导骑行者们佩戴好头盔、护具,安装车灯和尾灯,拒绝竞速“飙车”,让安全意识融入每一次蹬踏。当骑行者放慢速度,欣赏义乌城区的商贸繁荣与山区的青山绿水,既能享受运动的快乐,也能成为道路上一道优雅的风景。相信通过严格管理、完善设施、凝聚共识,骑行者定能在义乌的街巷与山水间从容穿行,让自行车轮转出文明与安全的和谐乐章,为这座城市增添更多动人的烟火气与生命力。

尚凡



●生活资讯

“孝义暖重阳·购车焕新季” 2025年秋季主题车展启幕



走进车展现场

10月28日上午,义乌二手车交易中心人头攒动,礼花齐放,在一片喜庆热烈的气氛中,“孝义暖重阳·购车焕新季”2025年秋季主题车展正式拉开帷幕。本次活动以重阳

孝义文化为主题,融合购车惠民、非遗体验、孝心打卡等环节,打造了一场温暖与实惠并存的汽车消费盛会。

上午10时08分,车展正式揭幕。现场不

仅车型丰富、优惠力度空前,更围绕“孝义”主题设置了多项互动环节。市民可领取《孝义重阳打卡手册》,通过制作茱萸香包、试乘车辆、在主题背景板前合影等任务集章,参与抽奖赢取扫地机器人、擦窗机器人、筋膜枪等礼品。

值得一提的是,现场特设的“孝义友好车型专区”吸引了不少中老年顾客驻足。今年55岁的市民陈卫强就在家人的陪伴下,选中了一辆大众速腾。“家里原本有一台电车孩子开,但我自己偶尔也想出门转转,接送孙子、买买菜、钓钓鱼。这辆车总价6万元出头,价格合适,又省油耐用,正适合我。”陈先生笑着说。从看车到成交,他只用了不到二十分钟,“方便、实惠、服务也贴心。”

据悉,义乌二手车交易中心作为浙中地区规模大、服务全的交易平台,年交易量突破10万辆,交易额达74亿元,致力于为消费者提供“选车、验车、过户、上牌”一站式服务,真正实现“选中即开走”。

从事二手车行业十余年的车商杨俊表示,近年来像陈先生这样的中老年顾客明显增多。“他们大多不是首次购车,而是作为家庭的第

二辆或第三辆车,用于日常代步、短途出游等,注重经济实用和低维护成本。”

此次“孝义暖重阳·购车焕新季”车展既是一场惠及市民的购车盛宴,也是一次“孝义”文化的生动传递。车展将持续至10月31日,通过实实在在的优惠与服务,不仅让孝心落地、座驾焕新,更为义乌的秋季消费市场注入了浓浓的温情与活力。

全媒体记者 华青 文/图



现场互动