



# 从萝卜白菜里吃出生活的滋味

天气趋寒，萝卜白菜渐次成了家庭餐桌上的主角儿。如今农业科技昌明，在春夏秋三季里都能吃到它们，但是唯有在入冬后食用这两种蔬菜，才能通过味觉感受它们那种特有的甜美，并进而在味觉的感知里，知晓它们的历史，参透它们的性格，体悟生活的哲理。

过去人都讲，百菜不如白菜好，可见大白菜最能适应普通大众的口味。据正史记载，在1500多年前的南朝南齐时代，有一位太子问自己的一位大臣：什么蔬菜最好吃？这位大臣回答：“春初早韭，秋末晚菘。”菘就是大白菜。神州大地几乎都在种植大白菜，咱青岛的白菜又特别受青睐，这也有明确的文献记载。比如鲁迅在他的散文里写道，青岛的胶州大白菜被“用红头绳系住菜根，倒挂在水果店头，尊为胶菜”。说到胶州大白菜，还得提到近代胶州名人柯绍忞，他是前清进士，还做过末代皇帝的老师，可谓一代大儒。民国时期他住在北京西城一处四合院里，专门辟出一块地方



种植胶州大白菜，还写了一首叫《种胶州大白菜》的七言绝句。柯绍忞种植的“胶白”征服了他的同年徐世昌的胃口，这位当过民国大总统的徐世昌在他的诗里，多次提到向柯绍忞索要胶州大白菜种子的趣事。

萝卜也和白菜一样是冬季当家菜品，近邻潍坊的萝卜就一直盛名在外。有个传说讲道，两百多年前郑板桥任潍县知县，有钦差大臣前来巡视并索要贿赂，清正廉洁的郑板桥无银两可送，于是派人送了一盒子潍县萝卜，并附了四句打油诗：“东北人参凤阳梨，难及潍县萝卜皮。今日厚礼送钦差，能驱魔道兼顺气。”此事纯属小说家言，不必当真，但是描述潍县萝卜好吃赛过凤阳梨，补气的作用赛过人参，确实是有些道理的。诗的前两句后来演化成“烟台苹果莱阳梨，不及潍坊的萝卜皮”，成了青岛人耳熟能详的俗语。

近半个世纪前我正处在童年时代，和众多家庭一样，那时冬天几乎天天顿顿都以白菜萝卜当家，况且饮食里没多少油水，记忆里真是难以下咽，致使我当时很大的梦想就是将来能够不再吃它们。如今基本

衣食无忧，入冬后我的重要生活安排就是储备一批上等的萝卜白菜。萝卜白菜尽管依然故我，但我们在入口时的感觉和心境却大不相同。当下的青岛厨艺界也在不断研发新的菜品，与荤腥为伍，与海鲜搭配，这都能让萝卜白菜生发出无限创意。有创意的生活，才是美好的生活啊。



白菜古称菘，此字从松，说明它有青松凌冬晚凋的品格。萝卜古称菔，此字从服，服者用也，说明萝卜有补益身体的功用。嚼着白菜时，不妨想想它的不屈不挠，它的表里如一；啃着萝卜时，也不妨想想它的胸怀通透，它的济世利他。如果在品味美食时还能够如是想，那真能吃出生活的另一层境界了。

文/许秉智

## 静文逛市场



扫码进群，在这里  
寻味青岛生活

# 世界杯拉动多领域消费热潮

从火锅、啤酒、烧烤到球衣球鞋，数据显示比赛激发餐饮及宅家消费活力

2022年卡塔尔世界杯已拉开帷幕，掀起了一波宅家看球的消费热潮。今年世界杯赛事时段为下午6时至凌晨3时，正是拉动正餐和夜宵的新增长点，从各项外卖、电商数据来看，不论是啤酒、饮料、零食等宅家看球必备，还是球鞋、球衣等领域，消费数据在世界杯开幕后都有了不同程度的增长，而伴随比赛进一步白热化，也将进一步激发餐饮及宅家消费活力。

## 酒吧、餐厅迎来“晚高峰”

11月22日晚上6时半，位于新都心的熊本音乐酒吧的大屏幕正直播阿根廷和沙特的世界杯小组赛，尽管当晚下着雨，又是下班点，酒吧里也已经有几个看球的顾客。老板告诉记者，世界杯开始后，店里顾客数量明显有所增长，工作日晚上9时看比赛的人最多，周末从傍晚开始店里就不断上人。

从某生活消费平台数据来看，世界杯开赛前三周，不少用户就已开始检索预订世界杯看球餐厅，过去七天，世界杯餐厅、看球餐厅等关键词搜索量环比增长55%。不少餐饮商户表示，晚上9时这一时段成为预订的“黄金时段”。

## 山东跻身啤酒外卖销量前五

今年世界杯首次在冬季举办，寒冷的天气，不少人选择宅家看球，这也无形中带动了外卖消费的增长。过去七天，外卖平台上“世界杯主题”堂食套餐订单量环比增长80%，火锅、啤酒、烧烤等成为球迷首选。仅世界杯开幕当日，全国啤酒外卖订单量环比增长43%、饮料增长25%、零食增长55%、水果增长35%。

在地域分布上，世界杯开幕式当天，啤酒外卖销



青岛一家酒吧的顾客正在观看世界杯。

量前五的省份为：广东、北京、江苏、浙江、山东；饮料外卖销量前五的省份为：广东、江苏、浙江、四川、北京；零食外卖销量前五的省份为：北京、广东、浙江、江苏、四川；水果外卖销量前五的省份为：广东、北京、江苏、山东、四川。

一边熬夜、一边养生也成球迷标配。某消费

平台数据显示，世界杯开幕当天，盒补西洋参、鲜参蜜片销售额比上月同期分别增长167%、242%，枸杞蜂蜜增长四成以上，决明子菊花茶、玉米须茶一度断货；“美颜滋补”类商品也迎来爆发式增长，阿胶糕、即食花胶销售额比上月同期分别增长206%、420%。“保温杯里泡枸杞”式熬夜，成了当代球迷看球的独特养生方式。

除了满足口腹之欲，和足球有关的周边产品也受到不少球迷追捧，并带动世界杯周边产品如投影仪、音箱等订单量快速上涨。外卖数据显示，最近三天，黑白足球气球、32强装饰旗的外卖订单量环比增长2950%、世界杯吊旗增长3250%、官方球星卡增长933%、世界杯主题口罩增长231%。此外，平台上投影仪的外卖订单量同比增长165%，环比增长34%；音箱的外卖订单量同比增长超100%，环比增长29%。

电商数据显示，今年9月至11月，与世界杯相关的足球、足球鞋、足球服、足球训练设备及周边产品成为搜索关键词，其中足球鞋的全球买家数同比增长翻倍，奖杯奖牌买家数同比增长126%，足球守门员手套买家数同比增长更是达到323%。自11月份以来，儿童足球鞋的销量同比上涨3倍。同时，足球穿戴等相关品类的销售额同比去年增长75%。其中，三叶草、JOMA等品牌的销售额增长尤为迅猛，分别有339%、112%的增长。

不论是主打宅家消费的外卖，还是到店体验现场感的线下消费，又或者是体育运动等周边产品的购买，毋庸置疑的是，世界杯这样四年一次的消费契机，无疑是当下营销的最好抓手，并能够实现销量增长的最终目的。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

## 生活 科普

# 这个时段运动中风概率更低

究人员将参与者按“运动高峰时间”分成了四组：清晨(8:00)、上午(10:00)、中午和晚上(19:00)，并将中午作为对照组。结果显示，在24小时内，早上8:00-11:00之间运动，心脏病和中风的发生风险最低。与对照组相比，8:00和10:00最活跃的参与者，发生冠状动脉疾病的风险分别降低了11%和16%；在10:00最活跃的人发生中风的风险降低了17%。

运动有益心脑健康，但什么时间运动对心脏和大脑的增益效果最大？近日，发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的一项新研究发现：一天24小时内，上午8:00-11:00进行锻炼，心脏病和中风的发生风险均最低。

来自荷兰莱顿大学医学中心的研究人员分析了86657名、年龄在42~78岁成年人的数据，在6年随访期间，共记录了3707起心血管事件。研

这一结果在女性中尤为突出：与对照组相比，8:00和10:00最活跃的女性，冠状动脉疾病风险分别降低22%和24%；10:00最活跃的女性中风风险降低了35%。

总的来说，这项研究突出了“运动时间”在心脏病和中风预防中的重要性，在早晨，尤其是早晨晚些时候运动，可能是最有利的。

文/高静文