



今日“大雪” 升温通道即将开启

冬日宜进补,福州民俗专家漫话牛肉佳肴

毛朝青 文图
海都记者 林涓

今日11时46分,我们迎来大雪节气。大雪是冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开始,进入大雪节气后,日继续缩短,夜逐渐绵长,0℃以下的气温成为我国北方地区的常态。然而福州的“升温通道”却即将开启,气温逐步升高。

“谚语说,冬季进补,开春打虎。”福州民俗专家邱登辉介绍,这句谚语的意思是,入冬后天气愈发寒冷,人体生理活动处于抑制状态。此时进补能滋养五脏,提高人体的免疫功能,为来年的健康打下基础。

福建今秋气温 1961年以来最高

近日,虽已临近大雪节气,“福建今秋气温是1961年来最高”的话题,却在社交平台上引发关注。不少网友直呼,“今年热‘晕’了!”“和太阳‘杠’上了。”

根据国家气候中心最新消息,2022年秋季(9—11月),全国平均气温11.2℃,比常年同期偏高0.9℃,为1961年以来历史同期最高。其中湖南、福建、贵州、广东、江西、广西等省区的气温,均为1961年以来历史同期最高。秋季,南方地区出现3次区域性高温过程,其中,9月5日—13日、9

月27日—10月4日的高温过程综合强度均达到特强,影响范围内分别有229个和485个国家气象站日最高气温达到或者超过37℃。

为什么今年秋季会这么热呢?省气象局何芬高级工程师介绍,9—11月,副高较常年偏强偏西,中高纬度一槽一脊,东亚大槽偏弱,盛行纬向环流,南下的冷空气偏弱,导致太阳辐射较强,同时,南方暖湿空气输送到我省,因而气温明显偏高。

虽然今秋格外炎热,但前几天的天气却令人瑟瑟

发抖。在持续的阴雨天气作用下,我省大部分地区气温较低,不过,预计今天开始,各地的气温将缓慢回升。

受偏东到偏南气流影响,7日,全省各地以多云到阴天气为主,西部、北部部分地区有分散性小雨,8日全省多云到阴,北部地区有分散性小雨。

未来两天,福州的雨水范围缩小,天气逐渐好转,明天阳光露脸,正式加入“升温通道”,本周五市区的最高气温将回升至20℃以上。



建宁金饶山
今冬的第一波雾
凇美景



相关链接

建宁金饶山 雾凇裹枝 美若冰雪世界

■新福建客户端
建宁县融媒体中心

12月1日,离大雪节气还差几天,素有“秀起东南第一巅”之美称的建宁县金饶山,出现今冬以来第一波雾凇美景。

雾凇是由于雾中的零摄氏度以下而尚未凝华的水蒸气随风在树枝等物体上不断积聚冻粘的结果,表现为白色不透明的粒状结构沉积物。

它似雾非雾,似雪非雪,晶莹剔透,挂满枝头,壮阔唯美,令人震撼,仿佛置身于如诗如画的人间仙境。

牛肉炆菜头 福州人冬日“心头好”

大雪是进补的好时节,要在此时增强自身的免疫力必须增加蛋白质的摄入,而最好的蛋白质食品是鸡蛋与牛排。

“牛肉是冬季进补的首选。”邱登辉说,牛肉营养丰富,味道鲜美,属于温热食品,其蛋白质含量高,脂肪含量低,富含多种氨基酸和矿物质元素,具有消化吸收率高等特点。牛肉含铁丰富,比鸡、鱼、火鸡中的铁含量要高出很多。而“牛肉炆菜头”

更是许多福州人的心头好。

“味道既甜又香,真是一道不可多得的美食!因为萝卜可以将牛肉的腥味完全吸收,牛肉汤汁又能融入萝卜中。”他回忆道,白萝卜,福州方言叫“菜头”,“白萝卜炖牛肉汤”是他儿时的记忆,妈妈的味道。“不过,味道再好也不能多吃。那时候大人会教我们说:牛肉属于发物,患有湿疹、痘疹、瘙痒的人群吃了后可能会加重病情,最好不要吃。另

外,它滋补功效很强,食用过多的话,可能引发脾虚患者腹泻、腹胀等症状。”

除了本地的“牛肉炆菜头”,粤菜“干炒牛河”也逐渐进入福州人的食谱。“一道完美的干炒牛河,必须要有香气扑鼻,颜色油亮,牛肉鲜嫩爽滑,韭黄清脆,河粉完整吃上一口,满口留香!因此干炒牛河被认为是考验广东厨师炒菜技术的一道菜品,手艺好坏一试便知。”



牛肉是冬季进补佳品
杰清制图

福州市区 今起三天天气

7日	阴转多云	14℃~16℃
8日	多云转小雨	15℃~20℃
9日	小雨转多云	16℃~20℃

首次!永泰藤山发现黄腿渔鸮和毛冠鹿

经专家确定,均为国家二级重点保护野生动物

海都讯(记者 罗丹凌) 12月6日,海都记者获悉,永泰藤山省级自然保护区又有新发现,工作人员在对布设野外的红外相机进行数据回收时,首次发现了黄腿渔鸮、毛冠鹿,经专家确

定为国家二级重点保护野生动物。

据悉,2022年,永泰藤山省级自然保护区与福建省林业勘察设计院(农林信息技术所)共同开展了野生动物红外相机监测项目,截

至目前,共进行了3批数据回收,监测到68种野生动物,属于国家一级重点保护野生动物的有中华穿山甲、小灵猫、白颈长尾雉、黄腹角雉4种,国家二级重点保护野生动物有猕猴、藏酋

猴、豹猫、黄喉貂、中华鬣羚、毛冠鹿、白眉山鸱鸺、白鹇、斑尾鹑、褐翅鸢、蛇雕、鹰雕、凤头鹰、黄嘴角鸮、领角鸮、黄腿渔鸮和画眉17种,其中黄腿渔鸮、毛冠鹿为保护区首次发现。

相关链接

今年7月12日,福建君子峰国家级自然保护区工作人员回收红外相机监测数据时发现,在明溪县夏坊乡,保护区红外相机镜头记录到一只体形硕大鸟类的活动影像。

经中国科学院北京动

今年7月,明溪首次记录到黄腿渔鸮

物研究所帅凌鹰博士组织鉴定,确认为国家二级保护动物黄腿渔鸮,这是明溪县鸟类分布新记录。

据相关资料显示,黄腿渔鸮也叫黄脚渔鸮,是一种大型鸮形目猛禽,体重约2千克,体

长58厘米至63厘米,上体较多橙棕色,具宽阔的黑褐色羽干纹,飞羽和尾羽遍布橙棕色横斑和端斑,下体具暗褐色羽干纹,跗跖上部被羽。在中国以内主要分布在中部及南部大部地区,是罕见的留

鸟。其栖息于溪流、河谷等水域附近的阔叶林和林缘次生林中,常单独活动,主要在下半夜和黄昏外出捕食,以鱼类为食,兼食鼠类、昆虫、蛇、蛙、蜥蜴、蟹和鸟类。

(三明市融媒体中心)



记录的黄腿渔鸮影像资料
永泰藤山自然保护区

7月12日,明溪县夏坊乡记录到的黄腿渔鸮