

# 亚洲杯在即 中国女足不换帅

## 米利西奇必须完成进四强硬性考核

日前,中国足协公布2026年首期国家女子足球队集训名单,澳大利亚籍主教练安特·米利西奇继续担任球队主帅,这一决定终结了近期热议的“米利西奇下课”传闻。

市继续训练。经过短暂的春节休假后,球队将于2月19日飞赴澳大利亚进行亚洲杯前最后的备战。

### 为何继续选择米利西奇?

从12月初就开始酝酿的“换帅”一事最终不了了之,背后有着多重现实考量。一方面,距离明年3月在澳大利亚举行的女足亚洲杯仅剩两个月时间,临近大赛足协不得不慎重考虑“试错”风险。正如业内人士分析,“短时间内找到一位各方面条件都很优秀而且能带来足够信心的教练,并不那么容易”。另一方面,热身赛的惨败并不构成合同中触发双方免责解约的条件,若此时解约,足协将面临支付违约金的经济压力。

值得注意的是,米利西奇的留任并非完全被动。虽然米利西奇留任,但教练团队发生了显著变化。除原助理教练、守门员教练、体能教练继续留任外,U17女足国家队主帅王洪亮和前国门区楚良正



式加入教练组。王洪亮刚刚率领U17国少闯入U17女足世界杯淘汰赛,能力得到广泛认可。区楚良作为女足国家队“老人”,则拥有丰富的国字号执教经验。

这一安排显然有多层考虑:一方面表明了足协对米利西奇执教能力的态度,认为目前球队有必要加入中方教练的辅助;另一方面,本土教练更易与队员沟通,尤其在思想工作方面能发挥独特作用。

本次亚洲杯直接关乎世

界杯参赛资格,因此对米利西奇与中国女足而言,都是必须面对的关键挑战。尤其留任米利西奇并非帅位“保险箱”,亚洲杯至少四强的预期目标已成为硬性考核,若未达标,大概率将在赛后启动换帅程序。对米利西奇而言,未来两个月需借助新教练组的协作,快速提升球队战斗力,弥补此前惨败带来的信心损耗。

实习生 范煜晗 扬子晚报/紫牛新闻记者 黄啟元

## 陶行知铜像在盐城建湖高级中学落成

扬子晚报讯(记者 冯秋红)在金桂飘香的秋日,江苏省建湖高级中学迎来了建校一百周年。值此庆典之际,一座由雕塑家、南京雕塑协会会长东郭教授精心创作的陶行知先生铜像,于12月30日在校园内庄严落成。这座青铜雕像,由南京建湖商会捐资兴建,成为传承“行知”精神、激励学子奋进的校园文化地标。

仪式现场,建湖高级中学党委书记、校长张书军表示,陶行知先生“生活即教育”“教学做合一”的思想,与学校百年育人传统高度契合。

东郭教授作为南京雕塑协会会长,深耕艺坛数十载,作品以形神兼备、意蕴深厚见长。为精准塑造先生风貌,他潜心研读史料,数易其稿,最终定格身着中山装、面容慈毅、身姿挺拔的形象。铜像高度2.05米,亦暗含对教育未来的美好寄望。

南京建湖商会副会长徐丽莉在致辞中表示,捐助立像是对母校的感恩,亦盼先生精神在家乡生根,滋养代代学子。

### 惨败之后的换帅风波

11月底,中国女足在欧洲拉练期间0比8惨败给英格兰女足,引发球迷及有关方面的强烈不满。随后,关于米利西奇将被解职的消息不绝于耳。据悉,足协曾通过内部专家评议的方式启动换帅程序,技术委员会教练专家委员在视频会议中多数支持“换帅”,并将上海队主帅水庆霞和武汉队主帅常卫魏列为候选人。一时间,“米利西奇下课”似乎已成定局。

而如今,足协最新消息已公布,米利西奇依然是女足国家队主教练。他之前与中国足协商定的新一期备战计划也已开始启动。明年1月4日,女足国家队将在深圳重新集结,月底后再去广东其他城

# 数九寒天来吃鸡! “粉红”的鸡肉究竟能不能吃?



随着冬至节气来临,民间正式进入“数九”寒天。俗话说“进九吃鸡”,喝上一碗热气腾腾的鸡汤,既能驱散冬日的寒气,又能滋补身体,堪称冬日里实实在在的温暖慰藉。

不过,不知您是否留意到,同样是鸡肉,不同部位吃起来口感差异显著。鸡胸肉烹饪时容易变得干柴,而鸡腿肉即便长时间炖煮也不会软烂。这并非偶然,背后实则隐藏着鸡肉自身的“身份密码”。

### 鸡肉也分“短跑健将”和“耐力选手”

简单来讲,鸡肉依据肌肉类型大致可分为两种。鸡胸肉宛如鸡肉界的“短跑运动员”,学名为“白肌”。其颜色呈浅粉色,爆发力强但持久性不足,因此肉质鲜嫩,不过在烹饪过程中也容易流失水分,变得干巴巴的。

而鸡腿、鸡翅等部位的肉,则更像是“马拉松选手”,属于“红肌”。它们颜色更深,富含一种名为“肌红蛋白”的物质,耐力出色,肌肉纤维更为粗壮,中间还夹杂着一些脂肪和筋膜。这使得它们吃起来更有嚼劲、汁水丰富,尤其适合慢慢炖煮,越炖越香。所以,若您追求嫩滑口感,可选择鸡胸肉;若喜爱醇厚滋味,那就选鸡腿肉。

### 煎炸炖煮,火候改变鸡肉的“人生”

不同的烹饪方法,恰似为鸡肉规划了不同的“职业发展路径”。小火慢炖时,热量缓缓渗透,让肉质变得酥软,胶原蛋白融入汤中,成就了一锅香气四溢的“进九鸡汤”。

而高温油炸或烧烤,则能瞬间激发鸡肉的潜力。其表面会发生奇妙的“美拉德反应”,变得金黄酥脆、香气扑鼻,同时锁住内部的汁水,打造出外酥里嫩的绝佳口感。清蒸则最大程度地保留了鸡肉的原汁原味,吃起来格外鲜嫩。

### 解惑时间:骨头边的“粉红肉”能吃吗?

啃食炸鸡腿或汉堡时,看到部分鸡肉呈现粉红色,许多人心中会犯嘀咕:这鸡肉熟透了吗?能放心吃吗?对此,江南大学食品学院教授张文斌表示:不必担忧,这通常属于正常现象。骨头导热较慢,其周围的肉受热温度相对较低,里面的色素可能未完全发生变化,故而会呈现粉红色。只要整块肉已经炸透、煮透,就可以安全食用;但如果鸡肉明显难以撕开那可

能是尚未熟透,需要进行二次加热。

有时候,骨头表面还会出现一些褐色的痕迹,这通常是高温下产生的正常色泽反应,鸡肉的残留瘀血在加热时形成高铁血红蛋白,呈现暗褐色或黑色,并不影响食用。鸡肉是否变质主要通过是否有异味甚至黏液来判断,所以,下次再看到褐色的加热痕迹,您依然可以安心享用。



### “进九”时节,美味鸡肉巧搭配

数九寒天,人体需要更多的能量。鸡肉富含高蛋白、低脂肪,是绝佳的温补食材。了解了鸡肉的特性后,其吃法就更有讲究了。若想喝上滋补暖身的汤,可选用耐炖的鸡腿或老母鸡;若想做一盘入味下饭的红烧鸡,鸡腿肉依旧是上佳之选;若是追求极致的鲜嫩口感,制作

白切鸡,则应选用肉质细腻的嫩鸡。

从老祖宗“进九吃鸡”的养生智慧,到如今我们明晰背后的科学道理,一块小小的鸡肉,连接着传统与现代。这个冬天,不妨运用这些知识,为自己和家人炖上一锅美味的鸡汤,或者点上一份热气腾腾的外卖,暖身更暖心。