



▲從左至右依次為：紅膏蟹；炒年糕；豆酥糖。

浙江寧波：海波魚躍處鮮味盡嚐

浙江寧波，取「海定則波寧」之意，簡稱「甬」。悠久的文明和得天獨厚的地理條件，使得寧波的飲食文化異彩斑斕。甬菜以海鮮聞名，烹飪製作大都採取蒸、燴，講究火候、刀功，注重色香味俱全。此外，原料以糯米為主的點心也是寧波傳統美食中的主力軍，豬油湯圓、龍鳳金團、三北豆酥糖、梁弄大糕等在如今的互聯網社交平台上都有很高的熱度，衆多赴甬的遊客往往會跟著手機攻略穿梭在各種古鎮小巷中，只為打卡最正宗的那一口甜食滋味。

雪菜大黃魚有「瑣碎金鱗軟玉膏」之譽

四時更替中，寧波地區的海鮮水產始終出類拔萃，經典名菜也在向外拓展的過程裡綿延鄉味鄉情。雪菜大黃魚除了獨特的鹹鮮滋味，也承載著深厚的文化內涵。大黃魚肉嫩味鮮少骨，自古有「瑣碎金鱗軟玉膏」之譽。

寧波人做菜常用雪菜，這在寧波方言中被稱為「雪裡蕪」或「鹹蕪(jī)」。本土民間栽培、醃製雪菜的歷史至少有五百餘年，雪菜種植和醃製技術也代代相傳，成為老少咸宜的下飯佐料。寧波還有句老話，「三日勿吃鹹蕪湯，腳骨有眼酸汪汪。」意思是，3天不吃雪菜湯，腿腳都會發酸站不穩。雖有戲說誇張的玩笑意味，但足以可見雪菜對於寧波飯桌的重要性。

雖然歷史悠久，但這道菜做法不難，家宴或年節常見，算是一道親民的家常菜。一般用舟山漁場所產的黃魚，清洗、處理，剝去胸鰭、背鰭，魚身兩面劃柳葉花刀；熱鍋

下熟豬油，至七成熱時投入薑片、蔥結；黃魚用滾水略燙後入鍋兩面煎熟，下紹酒、適量滾水，加蓋燜燒至滷汁呈乳白色後，放入雪菜、筍絲及適當調味即可。雪菜具有去腥、解膩的效果，筍絲脆生，魚肉細嫩，魚湯鹹鮮，非常開胃。吃完魚肉配一碗魚湯，是「老寧波」的地道吃法。

雪菜黃魚不僅是沿海民間筵席上的經典熱菜，也是寧波酒樓、飯館當做招牌的傳統名菜。

清朝末年，隨著甬菜向上海開拓發展，甬菜館立足於上海灘，雪菜黃魚也出現一些新吃法，並根據時令菜進行調整，成為又一種「醃篤鮮」；或者搭配麵食點心，做雪菜黃魚麵。

不過，無論時代變遷，在寧波人的心目中，雪菜大黃魚都是一段熟悉的鄉土記憶。兒時的飯桌到成人後下館子，這道菜都用地道的鹹鮮滋味喚醒味蕾。

紅膏蟹風味濃郁、紅艷欲滴

蟹和蟹糊可以說是每個寧波人從小都品嚐過的冷菜。不論是否喜歡，大家都會在家常菜、宴席上接觸這道冷盤界的常客，它的存在感根本無法忽略。但它不是那麼「百搭」，不像大部分傳統甬菜那樣普遍受到歡迎和認可。不過，獨特的口感再加上悠久的歷史和情懷，足以令它脫穎而出。

紅膏蟹，是以紅膏梭子蟹為主料的菜品，一開始是由寧波沿海的漁民們無意中製成。當時沿海漁業資源豐富，捕獲的梭子蟹量很大，但礙於落後的保鮮和物流條件，鮮蟹很難長時間保存。但畢竟是食物，樸實的漁民不捨得丟棄，就將其埋在鹽巴內儲藏醃製，逐漸演變成用滷水醃製，再用鹽水配比醃製。經過醃製的梭子蟹風味濃郁，蟹膏紅艷欲滴，非常誘人。

蟹是家常菜，寧波當地家家戶戶基本都會做。通常以瓷罐或陶甕為佳，清理乾淨

後倒入冷鹽水，加少許生薑片和花椒，再放黃酒祛腥提味。

醃製時，整隻蟹背朝下放置等全部放入後，壓上一塊鵝卵石，讓鹽水將蟹淹沒，以便鹽分更好地滲透到蟹肉裡，肉質也會更加緊致，不容易散開。除了蟹，還能做成蟹糊，就是上面步驟的基礎上將蟹斬成小塊裝入瓶中醃製。

在寧波人的日常生活中，紅膏蟹具有重要的地位。它可以搭配米飯或粥食用，也可以作為下酒菜。更重要的是，幾乎所有寧波人的成長記憶裡，都有一段紅膏蟹作為冷盤的影像，它平常得就像米飯一樣，長久地在飯桌上駐守。雖然一部分年輕人對它的滋味並不熱衷，但長輩們的鍾情非常穩定——所有的宴席都有蟹冷盤，家常菜也有蟹時不時作為下酒菜出現。在宴席開始前，紅膏蟹上桌，與之相伴的，是瑣碎美好的團聚。



▲雪菜黃魚。

年糕片炒、湯煮鹹甜皆宜

寧紹平原盛產糯米，也撐起了寧波另一種傳統美食年糕的赫赫盛名。年糕有南北之分，但寓意都是「年年高」的吉利綽頭。

追溯年糕的歷史，其實早在周朝就有記載，《國札·札記》中所記「邊邊之食，糗餌粉餐」，「粉餐」就是米粉蒸成的糕食。中國傳統的年糕可以分成很多品種，也有很多不同的烹飪方式和食用方法。江浙一帶的新年風俗必備年糕，有桂花糖年糕、豬油年糕、水磨年糕、八寶年糕等。寧波民間有「年糕年年高，今年更比去年好」的諺語，人們還用年糕印板壓成「五福」「六寶」「金錢」「如意」等形狀，象徵吉祥如意、大吉大利。

早年民間的貯藏條件不好，所以許多居民將年糕切片後曬乾貯藏，食用時用水浸泡變軟即可。也有用水浸泡保存年糕的大缸，裡面竟能保鮮數月之久。年糕食用時一般用煮、炒、炸、片炒、湯煮等，鹹甜皆宜。寧波人吃年糕，主要是炒、湯二種。油菜蕪炒、薺菜炒、梭子蟹炒味道最佳。青菜肉絲年糕湯、雪菜肉絲年糕湯也較常見。比較有代表性的還有糖炒年糕，諺語戲稱「糖炒炒，油爆爆，吃得嘴角生大泡。」還有薺菜年糕，配上本土新鮮的薺菜清炒，「薺菜肉絲炒年糕，灶君菩薩伸手撈。」有些孩童喜歡甜食，大人

就會把蒸熟的年糕切好，蘸紅糖或白糖吃，也有油炸年糕片蘸糖吃，口感香脆黏甜。現在還有了新晉網紅款「黃油年糕」，融合傳統年糕與西式烘焙的做法，表皮酥脆內裡拉絲，吸引了很多年輕遊客前來打卡。

在當地，還有很多和年糕相關的歷史傳說。相傳春秋末期吳國大夫伍子胥在寧波慈城作戰，臨終前，他對部下囑咐：「如果國家有苦難，百姓斷糧，你們到城牆下挖地三尺便可得到糧食。」伍子胥死後，殘部將士被越軍包圍，城中斷糧，餓殍遍地。這時，有人想起伍子胥的遺言，便動手去挖城牆，挖下足足三尺多深，眼前居然出現了很多奇怪的「城磚」，清理乾淨後才發現，那就是年糕。頃刻之間，被圍困的城池有了救濟糧，戰爭局勢也隨之扭轉，反敗為勝。原來，當年伍子胥在慈城督造城牆時，便早有先見之明，做好了囤糧防饑的準備。從此以後，年糕在慈城也就有了更飽滿的歷史內蘊，百姓在製作、食用年糕的過程裡，也藉此緬懷伍子胥的愛國熱情和堅定信念。

悠久的文化和動人的情懷都令年糕這個傳統美食有了更為豐富的底蘊，也在一代又一代的講述中，令食物與人文築起溫情的聯結。

「味覺非遺」三北豆酥糖

豆酥糖是浙江寧波傳統小吃，配茶小食。創始於清代，一直是寧波「三北」的名點，故又稱三北豆酥糖。這種食品非常別緻，酥脆又黏軟，手拿不碎、嚼之不粘牙，精選黃豆佐以黑芝麻與餡糖，經三擇頭配比、九道古法折疊，入口即化留豆香，是連大陸央視都讚歎的味覺非遺。

相傳清朝光緒年間，陸埠鎮上有一家叫「乾豐」的南貨茶食店，請來了一位寧波籍老師傅，人稱殷先生。殷先生對茶食的製作要求非常嚴格，從選料、配料、加工、烘烤到包裝一整套製作工序一絲不苟。豆酥糖的配料是以黃豆為主，輔以常青豆、黑芝麻、白糖等。於是他選用不破不蛀不霉的黃豆，粒粒要完好新鮮。常青豆雖為輔料，卻也絲毫不得含糊。炒熟去殼後，黃豆被研磨成細膩的豆粉。餡料則由英國進口的5號白糖、嚴州黑芝麻和糯米共同熬製而成。經過八道繁瑣工序，才誕生這款據說一共64層的經典豆酥糖。在民國時期，陸埠豆酥糖甚至遠銷至南洋等地，也在甜蜜中寄托一份遙遠的鄉愁。

豆酥糖的層數決定了整體口感，所以，在往後的傳承中，無論手作還是機械，工匠們都很注重工序中每一層的「疊加」。將熬製好的老糖放置於混合粉之上，再覆蓋一層

熟粉。用擀麵杖將老糖擀成均勻片狀。在擀壓成形的老糖上方再次均勻撒布一層熟粉，隨後將老糖的兩面相互對折，並用擀麵杖輕輕擀薄。重複此步驟3次，確保每次折疊後都撒布熟粉並擀壓至薄厚均勻。最後，將老糖捏成長條狀，確保順直不彎折，再切成四方小塊，用木條輕輕擠緊壓實，使其成型。

製作傳統豆酥糖的這項技術綿延至今，經歷過集約化盛產的輝煌階段，也在時代變革中逐漸沒落，只有少數一部分工匠仍在堅守傳統的手作技藝。現在的寧波余姚周巷鎮，還有一位姓潘的師傅從成年就開始學習豆酥糖製作工藝，距今將近50年，也將技術傳承至第七代。據介紹，豆酥糖的製作對氣溫和濕度有一定要求。每年10月，豆酥糖就開始進入生產旺季。潘師傅便是這麼經歷了將近50個旺季，在日復一日的勞作中賦予這傳統美食以全新的魅力。

這代年輕人的時候，物質已經不那麼匱乏了，豆酥糖也不是只有逢年過節才能吃到的美食，只是把它當做普通甜食來吃，層層疊疊的蜜糖和黃豆包裹著童年回憶，也在此刻觸動心底某根微妙的弦——比起其他西點，還是傳統中式的點心更配微苦的清茶，酥軟香甜，清新宜人。

本版圖文除標註外均據北京《新京報》



▲黃油年糕。

《寧波晚報》