

一碟臭冬瓜 消暑又开胃



“剪剪黄花秋复春，霜皮露叶护长身。生来笼统君莫笑，腹里能容数百人。”冬瓜，夏季清热消暑的当家蔬菜。酷暑季节，老底子宁波人喜欢夏天来上一碟臭冬瓜，滴上几点麻油，奇香奇臭，健脾开胃。味淡的冬瓜也是最百搭的食材，就像一张最宜作画的白纸，不管是配排骨、配老鸭、配虾皮还是火腿，它总是大肚能容，调和五味，搭配出各色美味佳肴。

记者 孙美星 实习生 徐宁



清淡无味最是百搭的食材

冬瓜是夏日最常见也是最草根的食材，老少皆宜。如今在宁波市场上只要3元左右一公斤，花2元钱就能买上一块，回家炖排骨或炒虾皮，都是最家常不过的菜肴。

夏天常吃的蔬菜名字却叫冬瓜，瓜名何而来？有一种流传较广的说法是，冬瓜在老熟之后，颜色会由青绿泛白，酷似霜雪落在上面，看起来清凉，冬瓜由此而得名。

唐代诗人杜甫曾有冬瓜诗，在《孟冬》一诗中写道：“……殊俗还多事，方冬变所为。破甘霜落瓜，尝稻雪翻匙。”宋代的郑安晓《咏冬瓜》流传更广：“剪剪黄花秋复春，霜皮露叶护长身。生来笼统君莫笑，腹里能容数百人。”

冬瓜全身是宝，李时珍在《本草纲目》中这样形容冬瓜：“其肉可煮为茹，可蜜为果；其子仁亦可食。盖兼蔬、果之用。”在江西等地，冬瓜皮也是一道美味菜肴。选不太老的冬瓜皮带少许冬瓜肉切下来，然后改刀切成丝，和红辣椒、豆豉一起炒，香辣爽口，是夏日里一道家常的美味佳肴。

冬瓜具有清热解毒、利尿消痰、除烦止渴、祛湿解暑的功效。清人袁枚的《随园食单》里谈及冬瓜为菜的妙处：“以柔配柔，以清入清……甚佳。”

因为冬瓜味纯，不会影响其他菜肴的本味，冬瓜还常被用作菜肴的容器，在整只冬瓜上雕刻各种花纹之后，掏空当做容器，能做出各种风味的冬瓜菜。《宁波名厨名菜》一书中就收录了浙江烹饪大师万民欢制作的“珍珠玉贝”这道菜肴，用冬瓜雕成玉贝形，嵌入大瑶柱，用清鸡汤蒸熟摆盘，冬瓜雕出的玉贝白中泛着淡淡的青色，栩栩如生。

宁波人最爱臭冬瓜

说起冬瓜菜，宁波人最爱的要数家常“咸下饭”菜品之一的臭冬瓜。一道“臭名远扬”的臭冬瓜曾令香港船王包玉刚念念不忘，早年回乡省亲还专门要品这味菜，以解“莼鲈之思”。周作人也曾赞臭冬瓜“名臭而实香，生熟都好吃……是一点没有富贵气味的”。

对于不少刚到宁波的外地人来说，一听臭冬瓜的名字，很有“黑暗料理”的味道。对于老宁波来说，臭冬瓜是一道消暑必备菜，臭冬瓜

闻起来有点臭，吃起来有点香，品起来是值得回味的咸鲜。

关于“臭冬瓜”这道独特菜肴的来历，流传最广的说法是出自渔民家中。过去渔民出海打鱼，一个来回就得数月甚至一整年。出海前，船上必定要贮存足量的蔬菜，冬瓜装在坛坛罐罐里经风吹日晒，发酵变臭是在所难免的。只是勤俭的渔民舍不得倒掉，他们加了点老酒香油来遮挡臭味，却意外发现臭中有香，出奇得好吃，臭冬瓜这道菜由此流传下来。

做臭冬瓜最好用老卤

如今上了年纪的宁波人大多会自制臭冬瓜，但做法各有不同。一般来说臭冬瓜有偏酸的，也有偏臭的，臭的奇香味美，酸的健脾开胃。老宁波人总是能够根据自身喜好，调解冬瓜腌制时间来获取自己最爱的那一口。

中国烹饪大师钱甬经常自己动手腌制臭冬瓜，他介绍，过去老底子方法腌制臭冬瓜，冬瓜多为生腌，把生的冬瓜放入臭卤中，一般需3-6个月方可食用，加工不甚方便。现在采用熟冬瓜的腌制方法，过程较快又方便。

钱甬介绍，腌制臭冬瓜好坏关键在于使用的“臭卤”，一般上好的臭冬瓜都用历年“老卤”来制作，不过即使没有老卤，也可以用自制新卤。制作臭卤具体方法是：老豆腐切块，黄豆煮熟研碎，鲜笋煮熟切块。在盛器中放入水，放入以上原料，加盖密封，在20℃~25℃环境中，放置20~25天，原料发酵有味，经过滤后，即成腌冬瓜的臭卤。

腌制臭冬瓜的卤汁还能用来腌制臭茭白，臭茭白和臭冬瓜的口味有着异曲同工之妙，区别只在于臭冬瓜口味绵软，茭白更细腻和紧实。

相关链接

怎么做风味臭冬瓜

1、选白霜冬瓜为好，瓜皮洗净后，带皮改刀成长15cm宽10cm的块，上锅煮熟，趁热均匀地撒上盐，3斤左右冬瓜，放15~20克盐；

2、取臭卤1斤加7~8斤水，放60~70克左右盐拌匀，冬瓜冷却后放入臭卤中，然后放在小口圆肚瓦甑中，缸口密封，放在20℃~25℃环境中。如果不喜欢吃太臭的臭冬瓜，腌2天后就可食用，这时冬瓜的清香臭味还未产生。如果喜欢吃口味偏酸的臭冬瓜，腌制7~15天时不要吃，这时候冬瓜正发酵，会感觉发酸。15天后，正宗的臭冬瓜就大功告成了；

3、15天后取出冬瓜，改刀切块，淋上黄酒、麻油和味精，即可食用，如果冰箱稍冷藏后，食用风味更佳。

和大厨学做冬瓜菜

●消暑冬瓜盅

(老字号虹鸭狗研发总监、中国烹饪大师林军)

材料：冬瓜、羊尾笋、开洋、水、盐、味精、葱花

做法：

- 1、冬瓜去皮去籽，切成方块，羊尾笋切丁；
- 2、将冬瓜块、开洋丁、羊尾笋丁、水、盐和味精一起放入炖盅中；
- 3、将炖盅放入蒸箱中，大火蒸10分钟后，撒上葱花即可食用。



●海鲜冬茸羹

(中国烹饪大师钱甬)

材料：

- 1、冬瓜茸250克：冬瓜洗净带皮，切大块。上笼蒸熟，把冬瓜肉用刀刮下来(皮不要)，即成冬瓜茸；
- 2、虾仁80克，蛤蜊肉30克(用江白虾或长毛虾，蛤蜊焯水至断生，取肉即可)。

做法：

锅放底油，葱段，姜片炆锅，加入清汤，加入冬瓜茸，加入盐，味精调味。加入虾仁蛤蜊肉，勾芡，淋入少许鸡蛋清，推匀(若有火腿，放入少许火腿沫)，放葱花即可。

备注：海鲜品种可根据季节灵活搭配，白蟹旺季，可用白蟹煮熟，剔肉，烹制即成蟹肉冬茸羹。也可用小黄鱼，梅鱼取肉，烹制即成黄鱼冬茸羹。



百年情缘
鳳祥銀樓
FENGXIANGYINLOU

第十五届凤祥翡翠节

8月1日至8月20日





天一广场旗舰店： 全场翡翠3-5折 从几百块到几百万，从浓阳满绿到飘花冰种，各种上品美玉，适合日常佩戴、馈赠亲友、行家收藏。

东门店： 全场翡翠特价 款式繁多，性价比超高。

西湾特卖店： 全场翡翠特价后，再买一送一 平价级特卖店，少量库存清理。

广场店： 硇闸街174号 87251781
东门店： 和义路45号(培罗成大厦一楼) 87135973
西湾特卖店： 西湾路135号(原翠柏菜场) 87171323