



青蛤蒸蛋、跳鱼烧豆腐、石浦鱼糍面、葱爆泥螺、蝴蝶蛭子……一道道散发着浓浓乡土气息的菜肴，来自田野山间，来自寻常百姓家的灶台，是宁波最草根、最传统的“老味道”。

日前，荟萃宁波乡土菜精华的《宁波味道——宁波乡土菜谱》出炉，80多道“土菜精做”的乡土菜肴，来源于“乡”，脱胎于“土”，却随着时代的变迁，有了新的滋味，衍生出宁波乡土菜的味觉新风尚。

资深食客说，品味乡土菜，品的是文化、是生态，更是乡愁。

记者 孙美星

承载宁波菜的根基 又土又野是乡土菜特色

溪坑里的螺蛳、山地里的土豆、滩涂上的小贝壳、深海的鱼类……物产丰饶的宁波是美食荟萃之地。宁波乡土菜特色鲜明，不管是讲究“三分烹饪七分原料”的鄞州乡土菜，还是吸取了宁波、绍兴和杭州三地风味之长的余姚乡土菜，还有讲究“土菜精做”的奉化乡土菜，都是宁波菜烹饪艺术的源头。

“中国菜系通过地域划分出了粤菜、鲁菜、川菜、湘菜等十大菜系，每一种菜系都淋漓尽致地展现出当地人们对于饮食的喜好和要求。宁波菜本身是一个独具特色的菜系，和杭州、温州、金华三个流派共同组成了选料讲究、烹饪独到、注重本味且文化色

彩浓郁的浙菜。”宁波市餐饮业与烹饪业协会有关负责人介绍，乡土菜是宁波地方菜的根基。宁波靠海，当地人擅长烹制海鲜，咸鲜合一为宁波菜的特色，宁波菜以蒸、烤、炖等技法为主，讲究原汁原味，而此次从各地遴选出的宁波乡土菜，正体现了宁波菜做法的精髓。

“居家常有、不烦远求”是宁波乡土菜的一大特色，《宁波味道——宁波乡土菜谱》收录了三桌民间宴席和80多道乡土菜，每道菜肴的食材都简单易得，没有奢华的珍贵食材，尽显朴实的烹饪本质，每道菜还蕴含着丰富的民俗和寓意，很多菜肴的背后还有一个传奇动人的民间传说。

又鲜又土又野

宁波乡土菜——



跳鱼烧豆腐



石浦鱼糍面

跳鱼烧豆腐

跳鱼，又叫弹涂鱼，在宁波沿海滩涂常见，宁海的跳鱼最为有名。因为肉质鲜美细嫩，爽滑可口，且含有丰富的蛋白质和脂肪，宁海人称跳鱼为“海上人参”，特别是冬令时节弹涂鱼肉肥味轻，故又有“冬天跳鱼赛河鳗”的说法。

宁海人还喜欢用跳鱼来给孩子开荤。“开荤吃跳鱼”蕴含着美好寓意，希望小孩今后跌跤时，会像跳鱼一样把头翘起来，不致于头颅受伤，自此就可以进食五谷百物，荤素不论。

跳鱼还是最佳的馈赠品，用跳鱼送人情其礼厚重。海边人家娶媳妇订亲的礼品中绝不能少了一份鲜蹦活跳的大跳鱼。民间还有句谚语叫做“跳鱼有来笋有去”，意思是说应当礼尚往来。

做法:

主料:跳鱼350克、豆腐300克

辅料:盐10克、生姜25克、小葱25克、味精5克、料酒15克、胡椒粉5克、猪油10克

1.先将活跳鱼清洗干净,前重豆腐切2cm见方的丁备用;生姜去皮,切菱形片小葱做葱花备用。

2.活跳鱼冷水下锅,加盐,慢火加热,等水开,跳鱼在锅里扑腾几下后不动了(下的时候锅盖只能掀开一小缝,跳鱼下锅后要立即盖紧锅盖,不然跳鱼会蹦出来的)。

3.另起热锅,下猪油、姜片、葱白,爆香。带汤倒入跳鱼,旺火烧开,撇去浮沫,转中小火加盖烧5分钟,到汤汁乳白,鱼肉成熟。

4.这时下前童豆腐大火烧开后改小火炖数分钟,加盐、味精少许调味,撒胡椒粉、葱花即可(通常不必放味精,因为跳鱼极鲜美)。

SUNING 苏宁

Suning 苏宁
为你而省

苏宁11.7-11.12 购物节 疯抢6天

正品超省 击破5折

11.7-11.12

苏宁形象代言人：邓超

通讯 ▶ 最高直降500元

购联通	购移动	购电信	苏宁互联	三星
4G本地30/60套餐, iPhone手机,最高加低月费、大流量	8GB流量+400分钟, 最高送1.5G全省流量, 神速通话时长。	合约套餐, 最高加赠20兆宽带, 扫二维码, 享价格直降。全国长、市、携一口价。折扣、不内购。	越打越便宜, 超超号等您抢!	专场内购会, 省钱到底, 无

数码 ▶

预存10元当100元 (限3000元以上单品使用)

购买电脑最高直降400元!

满1000元返50元 (300元封顶)

预存10元当100元 (限2000元以上单品使用)

iPhone 6 (4.7吋、5.5吋) 全新设计, 全新摄像头, 全新A9处理器

现货热销中

iPhone 4S (8G)

限量抢购

¥1998

三星 NOTE4

华为 MATE7

魅族 MX4

现货热销中

iPad mini2 (16G)

限量抢购

¥1999

先锋W10平板电脑(64G)

限量抢购

¥1999

三星笔记本电脑NP450R5J

限量50台

¥3999

戴尔Ins15LR-152888

灵越15.6英寸笔记本电脑

¥3799

卡西欧Z890

2014万像素数码相机

¥699

松下GF6K

2014万像素数码相机

¥2698

扫一扫 抢1111元红包

好友领多少 你就赚多少

一元疯抢 50000件商品

下载易付宝 最高抢300元红包

全品类汇聚 | 多渠道融合 | 全方位服务 | 全会员专享

网上采购: www.suning.com | 集团采购: 4008 516 516 | 全国服务热线: 4008 365 365