

2014年11月7日 星期五  
编辑:周静 组版:陈科 校对:俞志立

# 生活服务

## 最传统也最乡愁

### 最草根的宁波老味道

#### 石浦鱼糍面

鱼糍面，象山石浦一道家喻户晓的美食。鱼糍面嫩滑、爽口、鲜美，色泽清白，可炒、亦可做汤。象山籍诗人冯宗孝在《石浦鱼面》一诗中这样描述鱼糍面的美味：鱼渗粉丝名本奇，如加麻辣更相宜。诸君若到京城去，夸得满天口沫飞。

靠海吃海的象山人，最擅长做各种海鲜菜肴，鱼糍面就是石浦一大特色。因为繁复的做工，讲究的搭配，使得鱼糍面曾是石浦人家招待贵客的菜肴。

做法：

主料：马鲛鱼 150 克

辅料：绿豆芽 50 克、猪肉丝 50 克、榨菜丝 10 克、白菜丝 100 克、莴笋丝 50 克、胡萝卜丝 10 克

1. 马鲛鱼去头斩尾，将鱼肉刮下，和以适量的蛋清打匀，使其成柔软蓬松似糊非糊的肉泥，然后压出鱼肉片。用包裹着淀粉的纱布小包，在鱼肉上轻轻拍，使淀粉均匀地粘附在肉泥表层，凝固定型。

2. 锅里水烧开，把鱼片放入煮熟，捞出，切成面条一样，形成晶莹剔透的鱼面。

3. 锅烧热加入底油，放入姜末葱段炆锅，随即把肉丝、白菜丝、胡萝卜丝、莴笋丝、榨菜

丝、绿豆芽以及鱼面烧开，放黄酒、盐、味精、胡椒粉等材料，加上调好的番薯粉，勾成薄薄糊状。装碗后撒上麻油、胡椒粉，这样一道色彩绚丽、晶莹剔透的“鱼糍面”名菜就做成了。

#### 传说

相传石浦曾有一个即将要结婚成家的渔家汉子，在一次出海中遇到了暴风，家人得知那船上所有的渔民全都葬身鱼腹。遇难渔家汉子的未过门媳妇听到噩耗，坚持要为死去的男人披麻戴孝，并发誓终生不嫁。

想不到在时过半月的一个夜晚，有人轻轻地敲门。那女子开门一看，面前站着的正是自己的夫君。原来他在船沉没时抱了一块船舱板，被浪涛逐到了岸边，便一路讨饭回到了家乡。

渔家男子被妻子的真情所深深打动，想对妻子的忠贞有所表示，想来想去想到的还是鱼，准备亲手做一碗没有鱼刺的鱼给妻子吃，想不到当他小心翼翼地把鱼去了刺、骨和皮后，面对的是一盆鱼肉糊糊，难以烧煎，蒸食，扔掉又觉得可惜，于是只得做成了条状的鱼糍面。他对妻子说：“鱼面就代表男女相爱的长长情丝”。没想到的是，这面味道特别的鲜美可口，于是一传十，十传百，有了今天的鱼糍面。



蝴蝶蛏子



青蛤蒸蛋

#### 蝴蝶蛏子

宁海长街的蛏子体大壳薄，肉质肥壮，色白味鲜，名闻遐迩，被誉为“西施舌”。“蝴蝶蛏子”这道菜不但形美且味美，口感脆嫩，鲜美带甜味。

做法：

主料：长街蛏子 500 克

辅料：生姜 10 克，葱 5 克

1. 先将长街优质蛏子洗净污泥后用盐水静养，吐净体内海涂泥土；

2. 葱、姜洗净后切成 5 厘米长葱段，生姜切片；

3. 炒锅加 2000 克清水，放入蛏子、姜片烧 10 分钟，待蛏子两壳自然展开形如蝴蝶两翅，露出洁白蛏肉，出锅装盘，撒上葱段即成。

#### 传说

相传很早以前，长街一带，渔民对海里的渔业知识不懂，只是一天到晚捕鱼为生，生活过得不怎么好。有一位海神仙路过长街，渔民非常热情好客，于是，海神仙就在长街住下来了，天长日久，海神仙深感这里的渔民勤劳、俭朴、善良，就施恩于长街渔民。海神仙对他们说，当我死后，用席子把我裹起来，抛到海涂里去。长街渔民老实缴办。第二天潮水退了，海涂上排满了一只只的“席卷筒”，外面包着薄薄的月牙子壳，里面一身白肉，壳子的一头露出两根管子，像两条腿；另一头露出的像一个舌头。渔民见后，觉得是海神仙变的，于是就把它叫做“圣”。圣因长在海里，人们又在左边加上虫字，才成为现在的蛏了。

#### 青蛤蒸蛋

青蛤蒸蛋，一道家常菜，做好了却很有讲究，既要求原料新鲜，还对火候有要求，火太大蛋不够鲜嫩，火太小蛋不易成形。这道菜的特点是原汁原味、鲜美可口，鲜美中略带甜味，百食不厌，具有开胃的作用。

做法：

主料：青蛤 500 克、土鸡蛋 250 克

辅料：葱、姜

1. 最好选用宁海长街的优质青蛤，个体大小一致，洗净表面污泥、备用；

2. 土鸡蛋搅拌均匀，起泡沫，呈鹅黄色即可。将洗净青蛤均匀放入事先准备好的盆中，放入锅中蒸；

3. 待熟出锅即撒上葱花，增加香味。

**中国购物节** SHOPPING

**双11来了** 中国购物节

**省得没话说** Sale

一年一度购物盛宴/百城万店实体“莲荷”

实折实扣挑战“网购”底线 TIME:11月7日-11日(周五-周二)

男女服饰 / 鞋子皮靴 / 户外休闲  
床品家纺 / 羊绒毛衫 / 内衣针织 / 箱包皮具

惠选商品 全场 **5折**  
刷二百贵宾卡再享最低至 **76折**

“动起来”会员积分抵现回馈周 会员积分满1000分，活动期间购物可抵用5元，依次类推，不封顶。

**满额馈赠 真诚回“报”**

当天累计购物单票满800元赠2015年广播电视都市周报报卡一份；  
单票满1500元赠精美雨伞一把；单票满3000元赠2015年日报类报卡一份。

“兴业”互动购物礼 活动期间兴业银行信用卡消费，单笔满288元即送绿色小圆帽；满2288元即送洁丽雅毛巾、高鑫鞋一盒（黄金会员、贵宾卡、积分兑换）；凡购六楼专柜鞋包

惠民放心购 “月光”陪您行  
凡购物均赠2015年年历一张；消费满50元可获赠“轨道交通夜间免费换乘券”一张；  
(使用时间: 19:00-22:00, 限1000张) 赠送地点: 六楼总服务台

**广场大型特卖惠**

(地点: 二百南洲广场) 时间: 11月7日-11月16日

**一千平米大型广场“金秋服饰特卖惠”**

名品男女鞋、运动休闲户外服饰、品牌童装...  
超值正品, 超多品牌, 超多款式!

**中国黄金** 1F **买黄金珠宝 就要亲身体验**

实折实扣 积分送礼 / 让您购买无后顾之忧

中国黄金, 央企品质, 实惠不止在“双十一”

中国黄金羊年贺岁金条各种规格全面上市!

1F/2F **秋冬第六届鞋子节开幕**

品牌: 惠加图/妙丽/百丽/FED/他她  
哈森/千百度/ST&SAT/森达...

**惠风劲袭**

富铨/卡亚能/梦特娇男鞋中国巡展宁波站 外场 **1.5折起**  
2F专柜 **4.8折起** 凭券单双立减**200元** (凭券立减活动时间: 11月7日)

1F 店长推荐 **Naturalizer (娜然)** 进驻二百闪亮登场  
小伙伴们, 赶紧来围观吧!

2F 少女女装 / 3F 仕女服饰

秋装出清 **3折起** / 新款冬装全面上柜

**Triumph** “宠爱N自己”黛安芬内衣  
首次室内大型热卖会

200多种款式 8000多件商品  
近20辆花车特惠酬宾 (一楼西侧后门口)

活动期间 **线上商品全场江浙沪包邮**  
<http://nb200.taobao.com>

专柜品牌: FED/奥卡家/星期六/太平鸟男装/22ND户外/茵宝...  
自营品牌: 博泰家纺/利梦家纺/纽天然蜂蜜...  
分销品牌: 涉趣/荷洋/绿盾... 款式、价格全国网上同步销售

**品牌鞋类商品3折起... 家纺类商品35元起...  
进口食品7折酬宾**

任意消费可送5元店铺抵用券; 满800元赠品牌毛巾一条。

一百网: [www.nb200.com](http://www.nb200.com) 一百淘宝店: [nb200.taobao.com](http://nb200.taobao.com) 本次活动个别商品除外 如有刊误, 以现场明示为准。