



# 手工垂面、番薯面 山与海碰撞出的宁波美味

在以米饭为主食的宁波，面条虽不是三餐必备，但也不可或缺。

宁波人吃面有自己的喜好，不管是散发着乡土气息的手工垂面，还是口感劲道的番薯面，总要配上各种美味的海鲜才能吃得酣畅，山与海的碰撞，赋予了面条独特的宁波味道。

记者 孙美星



晾晒番薯面。李江林 摄

## 宁海特色炒垂面

推荐人：宁海职教中心学校烹饪老师谢伟其

原料：垂面 500 克、五花肉 50 克、干萝卜丝 10 克、香干、空心腐竹丝 20 克、蛋丝 20 克、豆芽 50 克、青菜 500 克、韭菜 20 克

1.取干垂面 500 克铺开入蒸笼蒸 7~8 分钟，取一盆水加少量色拉油，把垂面浸泡一下再铺开入蒸笼蒸 5 分钟取出、抖开备用。

2.炒锅烧热入油加五花肉炒至出油肉成金黄色、把豆芽、垂面一起入锅加少许酱油炒至黄色、再把其它原料加入炒至原料断生、垂面酥软，出锅装盆加蛋丝点缀即可（出锅时加少量老酒再炒一下可增加香味）。

3.炒垂面特色：垂面色泽鲜明、面条酥软、吃完口齿留香。

## 垂面的制作工艺心口相传 对传统的坚守做出地道美味

细如丝，白如玉，入口滑糯，香味纯正，这就是宁海西乡一带的手工垂面。垂面又叫箸面，因为极易消化，被作为年老体弱者和断奶婴儿理想的食品。在宁海的桑洲、岔路、前童一带，自古就有种植小麦的传统，制作垂面也依然沿用最传统的手工做法。

每到冬日农闲时节，宁海桑洲镇屿东村的张目芬就开始整理工具，准备做手工垂面。张目芬的手艺传自今年 71 岁的母亲李桂兰，李桂兰则有 40 多年做手工垂面的经历。过去，在桑洲一带，妇女只有会做垂面才被视为好媳妇，可见垂面在当地人心目中的地位。

“做手工垂面不容易，做之前要看天，阴天晴天配料都不一样。”李桂兰说，手工



上面 记者 孙美星 摄

垂面不能用市面上流行的富强粉，富强粉虽然比较精细，杂质

少，但做不出口感好的垂面，桑洲的垂面用的是农家自己用小麦磨的面粉，没有经过任何的加工和精制。

做一碗地道的手工垂面要经历和面、盘面、上面、抻面、出面、开面、晒面、收面等多个工序，每一个工序都考量制作者的经验。晴朗、干燥、微风的日子最适合做垂面，如果是阴天也能做面，但盐要多放一些。

“做垂面就用水和盐，一般十斤粉三两盐，阴雨天要多放一点，如果是春夏季节也要多放盐。”李桂兰说，如果天公作美，清晨开始做面，下午就能完成。过去在宁海西乡，妇女普遍都会做一手垂面，但如今愿意从事这种繁复手工的年轻人越来越少。

## “拔面助长”做出好垂面 炒一盘垂面最考量大厨的功底

见惯了超市里工厂化制作的整齐划一的面条，乍看到手工垂面会觉得有点粗糙，面条顶端因为晾晒的原因可能粗细略有不同，但这正是坚守手工传统的见证。每一根手工垂面的剖面，细看还有不少大小不一的细小空隙，而这正是垂面美味的密码。

加好水和盐的面团经多次揉搓，醒发，这道工序叫和面；把面团搓成筷子粗细的长条，盘在盆子里，再次醒发，叫盘面；把面条依次绕在两根竹棍间，然后放到特制的面箱里垂挂，叫上面；上好的面长度不过十厘米左右，隔一阵子用手去拉一拉绕有面条的棍子，这个过程叫抻面……眼看着筷子粗细的面条一步步变得细如丝，“拔面助长”的制作过程本身就是一道美丽的风景。如今李桂兰母女经常被邀请到各种展会上展示垂面制作工艺，让现代人体老



挂面箱里的垂面。

记者 孙美星 摄

底子的手工艺。

做好的手工垂面储存一两个月都不成问题，垂面可以配上料理下汤吃，也可蒸熟后与佐料烩炒吃，是当地亲戚往来的礼物。炒垂面则很考量厨师的手艺，桑洲当地有一种说法，能炒一手好垂面的才是合格的媳妇。

关于垂面，还有一个传说。从前宁海当地有一个孝

顺媳妇，只有她和婆婆相依为命，婆婆年迈进食困难，为了让婆婆方便进食，媳妇把当地一种叫做“拉面皮”的食物做得特别细、特别薄，好让婆婆不用嚼就能下咽。之后，媳妇因为要出门寻找外出未归的丈夫，又将这种面条晒干为婆婆储存。数月之后，媳妇回家，发现婆婆气色反而更好，于是人们纷纷效仿这位媳妇的做法。

## 不用添加剂久煮不糊汤 美味手工番薯面(粉丝)创出来



陈海建家出的番薯面(粉丝) 陈海建 摄

依然采用手工制作的面食，还有来自宁海茶院乡铜岭脚村的手工番薯面，也叫番薯粉丝。铜岭脚村的陈海建如今在淘宝上开着一家网店，专卖自家手工制作的番薯面。

宁海的茶院乡铜岭脚村盛产番薯，当地一半左右的人家都会制作番薯面。“做番薯面不能用红心番薯，要用黄心番薯，淀粉含量更高。”陈海建介绍，番薯磨粉后去除杂质晒干，能储存一两年时间。

手工制作番薯面有和面、蒸煮、阴干、刨面、晾晒几个工序。有意思的是，番薯面制作过程和面条有所不同，要先蒸熟了再把面条一根根刨出来。“番薯淀粉加水搅拌后变成白浆，白浆蒸熟后会形成晶莹剔透的果冻状。一层蒸熟后再浇上一

层，周而复始，四五个小时后，最后蒸熟的番薯浆会凝成一个饼状厚块。然后将厚块放在阴凉通风处，经过 36 小时左右的风干、冷却，就变成了硬块。”陈海建说把番薯面块用特制的工具刨成细丝，然后挂在室外晾晒，最后就形成了美味的番薯面。

“从小就看着我父亲做面，手工番薯面配上带鱼再放点青菜煮，这味道是机器做出来的面不能比的。”陈海建说，手工番薯面因为是刨出来的，剖面不是圆形，而是不规则形状，这种面的特点是很能吸收汤汁的鲜味。在宁海当地，喜欢用小海鲜搭配番薯面，带鱼、黄三、网潮都是番薯面的绝好搭配，山的味道和海的味道在一碗面里相逢，是最难忘的儿时味道。

## 黄三烧薯面

推荐人：宁海职教中心学校烹饪老师谢伟其

主料：野生黄三鱼、番薯面

配料：姜葱蒜、料酒、白糖、美味鲜酱油、盐

做法：1.黄三去鳞，掏净内脏及鱼腮，用清水冲洗干净，在鱼身两侧各划上几道斜刀口，以便烹制时入味。

2.用猪肉熬油，手拎鱼尾将鱼缓缓滑入锅中。调中火稍微煎一下即可。

3.加葱姜蒜与高汤、酱油、盐等，将鱼烧至九成熟，再加入番薯面，烧至面熟微发涨，出锅装盆即可。

特点：汤汁稠而鲜美、番薯面晶莹剔透，口感滑爽。

## 特色炒番薯面

原料：鲜番薯面 400 克、五花肉片 50 克、剥芥菜 150 克、冬笋丝 25 克

做法：炒锅入油加五花肉片炒至金黄色、加剥芥菜与笋丝煸炒加高汤、烧开后入番薯面烧 2 分钟即可出锅装盆。

特点：晶莹剔透、洁净细滑、柔软可口。

## 有的人为什么少生病

生活中你会发现：有的人感冒吃药打针都不管用；有的人不吃药，喝点热水半天就好。

也许你还会发现：有的人不到 60 岁就多病缠身，甚至连生活都不能自理；有的人到了 80 岁还能游泳、打篮球，精神头跟小伙子一样足。

一些常得病的人总会思考这样一个问题：有的人为什么少生病？凭什么我要忍受各种疾病的痛苦折磨呢？

**一个电话，告别慢性病的方法免费给您**

这是一本首次揭开疾病根源、衰老真相的医学著作，这是一本慢性病人必读的新书刊，读懂这本书，您的多种慢性病将得到预防，目前此书正在公益发放。

这是一本凝聚了国内外数十位专家的研究

结晶，观点新颖、内容详实、学术严谨、图文并茂、浅显易懂，堪称养生治病的“四库全书”。

想得到这本销量突破 100 万册的全民养生治病宝典，您只需一个电话！

不必花钱购买，数量有限，快快行动！

**畅销书《极端生物将给人类带来极端寿命》**

**公开免费赠阅 欢迎来电领取**

解决你的关于疾病和健康的一切疑问，告诉你多活 30 年的科学方法！

目前，第一批图书已经抵运。只要拨打电话即可免费领取，数量有限，先到先得。

书刊号：ISBN N978-7-5384-7149-6

**赠送热线：400-118-6177**