

美味鱼面透骨鲜

靠海吃海的宁波人，最擅利用海鲜创造美食。用鱼肉和番薯粉做成的鱼糍面，是一锤锤敲打出的美食。鱼面最大程度保留了鱼肉的鲜美，番薯粉的细滑恰到好处的掩盖了鱼肉的粗糙，口感是一个鲜字可以描绘。手工的碱水面搭配油炸的野生黄鱼，这是一碗地道余姚黄鱼面的主要原料。鱼肉的鲜美融化在浓郁的汤汁里，再被朴实无华的碱水面完美吸收，鲜美的味道在食材间传递，从此，黄鱼和面条成了最密不可分的绝佳伴侣。

记者 孙美星

鱼糍面 嫩滑、爽口还鲜美 用鳗鱼做的色泽最好



“鱼糍粉丝名本奇，如加麻辣更相宜。诸君若到京城去，夸得满口沫飞。”鱼糍面，象山石浦一道家喻户晓的美食，当地人在节庆或宴请的时候，都少不了这道菜。鱼面，象山有多种叫法，东门人叫“鱼厨面”，石浦人叫“鱼糍面”，有的人认为正宗的叫法应该是“鱼捶面”。

“理论上说，所有的鱼都能做鱼糍面，在象山最常用的是马鲛鱼、米鱼或海鳗。海鳗做的鱼糍面色泽洁白，卖相最好，不

过因为海鳗价格比较高，现在最常见的还是用马鲛鱼做，这样的鱼面稍有点偏灰色，不过口味还是很鲜美。”象山海洋酒店厨师长许赛民介绍，做鱼糍面最好用新鲜的鱼，马鲛鱼中有一种油马鲛鱼，鱼肉中含油分特别高，这样的鱼并不适合做鱼面，因为不能和番薯粉很好地融合。

手工鱼糍面十分耗费时间，鱼糍面的特点是嫩滑、爽口、鲜美，色泽晶莹。象山人做鱼糍面大多是带汤，也有地方做炒鱼

糍面。不管哪种方法，烧制鱼糍面都少不了猪肉丝、鸡蛋丝、豆芽丝、蔬菜丝等等，各种或鲜美或爽口的食材荟萃一起，拔高了鱼糍面的口感和味道。

“鱼糍面一定要趁热吃，烫烫的吃下去最好，冷了就影响口感，再下锅去热味道也会打折扣。”许赛民介绍，烧好的鱼糍面在起锅的时候会淋上胡椒粉和麻油，胡椒的作用是去腥，麻油的作用一方面是提香，此外也是为了封住热气，使鱼糍面的口感更好。

黄鱼面 一条好黄鱼 是成功的关键



“首白坚双石，鳞黄值万金。”宁波人见惯海鲜，但对黄鱼却是情有独钟。古往今来多少文人墨客咏叹黄鱼的美味，宁波十大名菜中，有四道都是以黄鱼为主角。著名美食家陈存仁所撰的《津津有味谭》中说道：“宁波所产黄花鱼，鲜美可算全国第一，各地虽有黄花鱼出产，其鲜美却远不及宁波。”

黄鱼面，鱼酥、汤浓、面滑，被吃货们奉为宁波面食中的经典之一。宁波黄鱼面尤以余姚为特

色，如今余姚街头还有不少黄鱼面馆。正宗的野生大黄鱼如今越来越稀有了，使得黄鱼面也不便宜。讲究的，用半斤左右重的野生大黄鱼，一碗面价格至少一百多元。不太讲究的餐馆，用的都是黄鱼的近亲——梅童鱼，虽然味道同样鲜美，但吃起来总觉得差点什么。

一碗黄鱼面最重要的是黄鱼，大黄鱼当然是要野生的，而且黄鱼的大小也决定着黄鱼面的价格。中国烹饪大师、余姚名厨王福林介绍，如今的余姚

黄鱼面，用的都是整条经油炸而成的黄鱼，鱼肉香酥。黄鱼面的面条用的是略宽略厚的手工加碱面，这样的面条更耐煮，可以更好地吸收汤汁和黄鱼的鲜味。

宁波人烧海鲜大多喜欢清蒸，清清爽爽，原汁原味。不过黄鱼面汤却一改宁波海鲜传统烧法的风格，在面汤里放入酱油，酱色浓郁，汤味浓醇。这样一碗黄鱼面，面有劲道，鱼肉香酥，汤汁浓郁，面条爽滑，令食客们吃过以后总是念念不忘。

鱼糍面的传说

关于美味的鱼糍面，象山当地还流传着不少动人的传说。

从前，东海渔村的一户人家，娶进一个媳妇，公爹心想：不知这媳妇聪不聪明，日后能否当家理财？于是打鱼回港时特意提了一条鲜鱼回家。笑着对媳妇说：“阿因，这条鱼你拿去杀了中午做菜，不过我上了年纪，牙齿已掉了，你最好能做

一碗没有鱼刺鱼骨的面菜。”

媳妇听了，双手接过鱼来。当时感到有些犯难，顿时涨红了脸。后来冷静下来，灵机一动，拿起刀来，经过一番精心操作，终于做了一碗色香味俱佳、没刺没骨的面菜。热气腾腾、阵阵飘香地端上桌来。公爹和家人一品尝，哈，这样鲜美可口的鱼面，过去是闻所未

闻，见所未见。世上只有用麦粉、米粉、薯粉等做面条，哪有用鱼肉加工做面条的，并且烧得这么鲜美好吃。一桌人个个吃得兴高采烈，连夸媳妇心灵手巧，公爹也暗想从此家里的事可以放手了。此后，鱼面这道菜就在本地一传十、十传百地传开了，石浦一带家家户户都会制作这道菜。于是鱼面就成了石浦名菜。

以前的黄鱼面只要鱼肉做浇头

“黄鱼面是余姚特色，历史悠久，100多年前就有了，只不过老底子黄鱼面的烧法和现在的烧法略有不同。”中国烹饪大师、余姚名厨王福林介绍，以前野生大黄鱼还不是稀罕物，在余姚黄鱼来源丰富，且物美价廉，也就几毛钱一斤。所以过去的黄鱼面只用鱼肉，当时要烧一碗黄鱼面可是颇费人工。

“以前烧黄鱼面是用1公斤左右的野生黄鱼，从鱼身上切鱼片下来，鱼头、鱼骨都弃之不用。把鱼片用鸡蛋液、生粉裹一下，然后放油锅里炸，炸到金黄再捞起来，和笋片、黑木耳

等食材一起炒，炒好了当面条的浇头。”王福林介绍，随着野生黄鱼的身价越来越高，黄鱼面也有了新的变化。

现在一条野生大黄鱼动不动要上千元，这么贵的鱼只用鱼肉就可惜了。所以如今的黄鱼面都是用几两重的黄鱼，整条红烧以后放在面上。不过王福林介绍，虽然黄鱼面的做法略有改变，但黄鱼面的鲜美百年来依旧。

做一碗地道的余姚黄鱼面，黄鱼的选料须上乘。以腮红、鱼鳞贴身、通体锃亮、无破损的黄鱼为上品。黄鱼大小不限，有人认为黄鱼越大越显面

的档次，但也有资深食客认为，一条三四两左右的黄鱼最适宜，大小合适，卖相与口味俱佳。

黄鱼面的烧制方法并不复杂。黄鱼洗净后油炸，炸至表面金黄后捞出。然后开始炖鱼汤，加生姜丝、酱油、料酒、清水小火慢炖，水要没过鱼身。黄鱼炖出浓汤，放入事先焯好的手工碱水面，小火焖煮片刻，出锅前撒入碎葱花即可。

王福林介绍，过去人们食量大，一碗黄鱼面大概放2两半面条，如今一碗鱼肉香酥、汤味浓醇的黄鱼面，差不多都是用2两碱水面。

制作鱼糍面的方法

- 1、把新鲜的鳗鱼或马鲛鱼、米鱼洗净、剖肚。
- 2、用刀子细心地从鱼身上刮下鱼肉，剔去鱼皮、鱼骨和鱼刺，然后剁成鱼蓉。

- 3、掺拌上少量番薯粉，做成一个一个鱼肉团。
- 4、用棒槌或酒瓶轻轻把鱼肉团敲捶，将鱼肉团捶成薄薄的一张张鱼肉片。
- 5、锅里放水烧开，

- 把鱼片下锅焯熟，捞出后用冷水冷却；
- 6、把鱼片切成面条状就成了鱼面，把切好的鱼面加配料烧煮成菜即可，最好是即烧即吃。

鱼糍面菜肴制作方法

- 1、炒锅烧热后放底油，放入姜、葱炆锅。
- 2、把猪肉丝煸炒出香味，随后放入鸡蛋丝、

- 绿豆芽、笋丝、白菜丝等配料下锅煸炒，最后放鱼糍面，加清水500毫升左右烧开。

- 3、放黄酒、盐、胡椒粉，用番薯粉勾芡形成糊状。淋上麻油、胡椒粉即可装盆。

制作黄鱼面的方法

- 原料：
2两左右野生黄鱼两条、大蒜、料酒、酱油、面条、葱花、上汤

- 做法：
1、黄鱼剖肚洗净备用，炒锅烧热后放底油，

- 放入两个大蒜头炆锅。
- 2、黄鱼下锅煎，煎至两面金黄。
- 3、锅内放入料酒、酱油。
- 4、放入适量上汤，然后将汤烧开。
- 5、放入手工碱水面条

- 2两左右，和鱼一起煮，尽量注意保持鱼的完整。
- 6、小火焖煮片刻，至面条熟透后，可根据个人喜好加入适量小青菜。
- 7、装盆前先盛面条，最后把两条黄鱼放在面条上，撒入碎葱花即可。