



# 渔家美食莼湖米豆腐



“莼湖米豆腐”，奉化沿海地区一道独特的风味小吃。不糯的早米如果用来煮饭，可能是下下之选，但它却是做米豆腐的上好原料。不用卤水或石膏，大米经过几小时的浸泡、磨浆、熬制、成形之后，最不起眼的早米得以华丽转身。

刚出锅的米豆腐晶莹水嫩，捧在手里忍不住要轻拿轻放；冷水浸泡一阵子，豆腐开始变得紧实。尽管外地的米豆腐有多种吃法，奉化人却笃定多年来流传的老底子吃法——水煮。无味无香的米豆腐，正因其在味觉上的无争，最能融合各色山珍、海味和田产。也许有时候坚守传统，就是坚持一种美食的信仰。

记者 孙美星 通讯员 凌青



周益松做了15年米豆腐。

记者 崔引 摄



切成筷子粗细的长条。



即将起锅的米豆腐。

**1 制作历史可追溯到晚清**

米豆腐在宁波市市区市场上难得一见，可在奉化却是一道家喻户晓的美食。米豆腐的制作在莼湖由来已久，但究竟源自何时而起，已经无从稽考。根据当地的一些老人回忆，在他们童年时代，就听祖辈说起过年节要吃米豆腐的传统，由此可见米豆腐的制作和食用，至少在晚清时期就在莼湖一带流行。

用米做的豆腐和普通豆腐有何区别？只有走进莼湖这个靠海的小镇才能一探究竟。

奉化市莼湖镇金网村的周益松，做了15年的米豆腐，是莼湖比较大的米豆腐供应商。他家的小院里，有一间米豆腐作坊，摆满了做米豆腐的工具。每隔两三天，他都要做上数十公斤米豆腐。

“米豆腐以前是过年时节家家户户都要有的，过年时候如果饭桌上没有一碗米豆腐待客，那这个酒席就拿不出手，要被人家笑话。”周益松说，米豆腐属于点心一类，过年时米豆腐也被作为拜年时的一种祭品，但如今米豆腐已经成为莼湖的一道特色小吃，在奉化市区和莼湖镇上的餐饮店里，一年四季都能吃到。

2010年，莼湖米豆腐被列入宁波市市级非物质文化遗产名录。和不少行将消失的民间技艺一样，由于在莼湖当地会做且愿做米豆腐的人越来越少，而逐渐退出历史舞台。

“做米豆腐太辛苦，年

轻人都不愿做了。”周益松说，过去的莼湖人家，几乎家家户户都会做米豆腐。如今多数人家已拆除了制作米豆腐少不了的柴灶。周益松家也早就搬离了老屋，拆掉了老灶，因此他改良了制作设备，用蒸气替代柴火来制作米豆腐。

**2 只用大米和水做出美味豆腐**

米豆腐的制作颇费人工，只有经验老到的师傅才能做出软硬适度的豆腐。“选大米很关键，米选不好，豆腐不会成形。”周益松说，做米豆腐一定要用早米，而且是一点都不糯的早米，口感比较糯的粳米和糯米都不行，因为粘性太强。

用大豆做豆腐，要用石膏或卤水等添加剂。莼湖米豆腐的制作，只用大米和水。做米豆腐之前要浸米，眼下这个天气，周益松凌晨3点就开始浸米了，浸到下午一点开始做豆腐。浸泡好的米，用1:2的比例加水一起磨成米浆，然后倒入锅内烧热，一边加热，一边用自制的米杖用力搅拌。

煮米浆刚开始要用旺火，米浆熬成糊状时，改用中火，当米浆越来越稠，火势也要随之逐渐减弱。做米豆腐是个体力活，米浆熬煮过程长达1个小时，整个过程要不停地搅拌，否则容易粘锅。

米浆熬煮到什么程度出锅，最考量制作者的功力。熬制的米浆起锅早了，豆腐不能成形，起锅太晚，豆腐太老、太硬，口感不好。“米浆熬好了没有，可以拿起米杖看

看，如果米浆不粘在米杖上就说明好了。”周益松介绍说，还可以用调羹舀一点煮好的米糊，放到冷水里，如果调羹上的米糊能迅速凝固脱落且周边光滑，也说明米浆熬到位了。

熬制好的米糊趁热倒入木制的方形模子里，冷却后，一块晶莹水嫩的米豆腐就形成了。1公斤早米，能做出4公斤米豆腐。刚做好的米豆腐还透着水嫩，拿在手里似大块的果冻。

不过随着时间的推移，米豆腐质地会迅速变硬，人们会把做好的米豆腐像年糕一样浸在水里，随吃随取。

## 3 融合山珍海味

普通的豆腐做菜肴，煎炒炸样样都行，而在奉化莼湖，米豆腐只能有一种吃法——水煮。为了吃上一碗正宗地道的米豆腐，记者专程来到了莼湖镇直街上的南岙特色小吃店。

“煮米豆腐不用很多水，也不能煮很久的。”小吃店老板蒋亚能亲自给我们做了一碗米豆腐，只见她先把米豆腐切成筷子粗细的长条，往锅里放点水，然后放进几只新鲜的小蛏子、瘦肉丝。随后，依次放进米豆腐、大白菜丝、切好的鸡蛋丝一起煮。煮沸以后，加盐、葱花等调料起锅，一碗清新动人的米豆腐就端上来了。

“米豆腐里面的海鲜最好是放蛎黄，味道特别鲜美。不过现在这个季节没有蛎黄，只能用蛏子替代了。”蒋亚能做的米豆腐卖12元一碗，忠实的食客不少。

蒋亚能说，过年时普通人家煮米豆腐更讲究，都是用鸡汤，还可以放上冬笋丝、鸡肉丝，还可以放上冬笋丝、鸡肉

丝，味道会更好。

普通的豆腐吃起来有豆香，但米豆腐吃起来无味无香，不过胜在口感细腻、清爽。正因为米豆腐本身无味，才能更好地吸纳其他山珍海味的鲜美，配上鲜美的汤汁和配料，汤鲜，豆腐细，是一道让人难忘的渔家美食。

莼湖人知道，米豆腐易消化、不积食，最适合肠胃不好的人，老幼皆宜。

## ●相关链接

### 外地的米豆腐这样吃

米豆腐并不是宁波特有的美食，米豆腐在全国各地都有，是川、湘、黔、鄂地区著名的小吃。在老电影《芙蓉镇》里，就有刘晓庆饰演的角色摆摊卖米豆腐的场景，湘西芙蓉镇的米豆腐由此出名。米豆腐也是贵州著名的小吃，著名的“老干妈”陶华碧，就是从卖米豆腐开始一步步缔造她的“辣椒酱王国”的。

川、黔一带的米豆腐，最常见的吃法是凉拌。把米豆腐切成小块状，洒上切好的大头菜、酥黄豆、酥花生、淋上调料、香油和辣椒，香、辣、鲜、嫩俱全。

米豆腐还能红烧、炒、油炸和做汤，各地的米豆腐做法不同，外形不同，吃法也各异。像长沙米豆腐就分方形、圆形两种，圆形叫百粒圆。四川的达州米豆腐又称川北凉粉，用碱水或柴灰水浸泡稻米，泡一两天再磨米浆。重庆秀山米豆腐为辣味米豆腐，有豆豉味、山胡椒味、蒜味、香菜味等口味。

1800人参加公务员招录面试

## 为748名招考指标拼搏

6月7日，为期两天的2015年我市各级机关考试录用公务员面试结束。1800余人走进考场，他们从2.4万报考大军中胜出，为748名公务员招考指标作最后一搏。

本报记者受邀成为旁听人员，参与其中一组11名考生答题的全过程。怎么样的表现才能获得考官的青睐，不妨来看看。

当天下午的面试共有三道题，大致内容为：

针对于电动车违法犯规情况的不断发生，H市出台了“史上最严”的整改制度。对于这种做法，请谈谈你的看法。

你是一位交警，在执法过程中发现老王违规驾驶电动车。将他拦下后，老王情绪激动，一度影响了交通秩序，这时你该怎么办。

领导布置了这样一项任务，作为交警的你，就全市电动车驾驶情况做一份调查，请问你将如何完成。

几名考生在面试结束后都有同样的感受：“题目看起来不太难，也很接地气，但要答好答全答到位其实不简单。”

这也和记者在旁听现场的实际感受中得到印证。

一名女考生在思考片刻后作出了这样的回答：“我十分赞同这项‘史上最严’的整改措施。”

的整改制度，这不仅顺应了和谐社会的主旨，也是法治中国的重要内容……”

“对于问题，只是泛泛而谈，缺乏自己的理解，空话套话太多，前缀铺得太长。”面试结束后，一位考官这样评价。最终，这位女生获得了全场中下等的分数。

当天，记者旁听的这一组中分数最高的一名女生，得到了81.83分。身着蓝白相间小衬衣，显得十分精神。这名考生一进考场，先给考官们礼貌地鞠了一躬，然后安静地坐下，开始看题。在草稿纸上列了一排提纲后，她开始作答。第一题，她从完善法律法规、加大交通知识宣传、执法部门加强对电动车生产厂家监管等多方面入手，语速不快，但表述很沉稳，声音洪亮，口齿清楚，条理清晰。每个问题结束时，还会综述自己的观点，一清二楚。

“公务员面试，测评的是考生真实的思想，真实的能力。当了几次考官，我们基本能够看得出来，有些考生的回答过于程式化，很有可能是接受了一些培训，套路痕迹太明显。”这位考官建议，回答问题时口齿一定要清楚，说话不卡壳。应变能力要好，还要会分析，层次分明。

记者 陆麒雯  
通讯员 勇祖轩 任社

## 6月10日起网购火车票可更改目的地

商报讯（记者 范洪）铁路部门昨日发布消息，从6月10日起，铁路部门推出“变更到站”服务。旅客购票后，可根据行程变化，重新选择新的目的地，在车票预售期内变更到站及乘车日期、车次、席位。

根据新规，这项操作必须在开车前48小时以上办理，未换取纸质车票可通过12306网站直接操作，而已换取纸质车票的，则可以到指定窗口办理。

但还必须满足两个条件：第一是变更目的地尚有余票，第二是乘坐的车次途经停靠该站。在办理这项业务时不需要收取手续费，但如果是变更后票面价格比原来高，要收取差价，反之则退回多余票款。

和改签一样，“变更到站”只能办理一次，如果已经办理了这项业务，就不能再办理车票改签。同时，昨天铁路部门

还对网络购票15天以上退票规则进行了完善，将原先开车前15天退票免收手续费，调整为：自6月10日起，对开车前2天（48小时）至15天期间内，改签或变更到站至距开车15天以上的其他列车，又在距开车15天前退票的，仍核收5%的退票费。

而此前，由于车票预售期为60天，因此在没有这项规则时，退车票前48小时至15天内车票收取5%退票费的规定，其实形同虚设，因为旅客只要利用一次免费改签的机会，就能把15天内的车票，改签到15天以外，就能享受免收手续费。

铁路部门工作人员表示，新的购票规则更加细化，也更为合理，可变更目的地，其实是减少了旅客变更车票中的二次操作，简化了操作流程，而细化15天免费退票的规则，也及时弥补了漏洞，有利于打击囤票，尽可能最快速度优化和释放客票资源。