



# 宁波美食糯米糍(kuī)上了央视

## 创新吃法让传统美食更加诱人



### 邱隘糯米糍有上百年历史

糯米糍,宁波人家家喻户晓的一道美食。鄞州邱隘的糯米糍制作已有近两百年的历史,这里的糯米糍香软黏糯,远近闻名,曾被作为“贡品”。

“糯米糍主要是逢年过节吃,虽然现在机器也能做,但还是手工打出来的味道更好。”今年73岁的王源来是一位制作糯米糍的老师傅,

从小跟着爷爷学着做糯米糍,这次央视的采访,选中了有五十多年经验的他来展示糯米糍的传统技艺。

王源来介绍,好的糯米糍选用的糯米十分关键,制作糯米糍选用的多是当年出的糯米,1斤糯米能做出一斤三四两的糯米糍。和做年糕的方法类似,做糯米糍之前,要把

上好的糯米先用水浸泡,浸泡的时间由气温决定。天热时,只浸上一天一夜即可,天冷时则要延长至两天两夜。

浸泡好的糯米沥干后上蒸笼蒸,用传统的大木桶旺火蒸半小时,然后倒入传统的石捣臼中,开始最费时费力,也是最传统的步骤——捣糍。

“捣糍不但要力气,更

要技术,用力的方向和角度有讲究,打不好,费时费力不成形,打得好则事半功倍。”王源来介绍,捣糍需要两人同时配合,一人拿着捣柱捣,另一人则坐在一旁,在捣锤下降的间隙,快速用手翻弄着糯米团。捣糍的过程至少要花20分钟,直到把糯米团里的米粒打到看不见了为止。

### 创新吃法更美味

虽然糯米糍仍是宁波人逢年过节少不了的美食,但因为其粘性强,吃的时候容易粘筷子,如今喜欢吃糍的年轻人越来越少。不过一些创新的吃法给这种传统美食赋予了新的活力。

“糯米糍传统的吃饭就是蒸着吃,或者油煎着,加芝麻猪油一起吃,这样的吃法比较甜腻,我们店里推过这道美食,但年轻人大多不喜欢。”缸鸭狗品控研发经理、中国烹饪大师林军介绍,如今糯米糍有了创新的吃法,咸口味的糯米糍更受现代人欢迎。

“把糍切成薄片,下油锅煎,直到两面变黄,把加了葱花和少量盐的鸡蛋液浇上去,一起煎,最后形成类似鸡蛋饼的状态。这样的糯米糍因为切成小块,又有鸡蛋相佐,咸香口味,香糯,更适合现代人的口味。”林军介绍,如果还是喜欢吃甜食,又嫌整个糯米糍不好吃,也可以尝试把糍切成薄片,下油锅煎,直到两面略焦黄后起锅,蘸着苔菜粉或是黄豆粉吃,甜咸口味都适宜。

5月7日,央视《美丽乡村行》栏目播放了宁波的一组美食,其中就有鄞州邱隘的特产——糯米糍。口味香软黏糯,外观喜庆寓意团圆,这就是有近两百年历史的糯米糍,虽然现在机械制作已经能完成几乎所有的步骤,但做了几十年糯米糍的鄞州老师傅认为,手工制作的糯米糍才最得其真味。

记者 孙美星  
通讯员 张丹

### 手工捣出的美味糯米糍



“过去一到年关,镇里家家户户都会自己做糯米糍,哪一家要做了,邻居都会去帮忙。”王源来说,捣糍是关键步骤,看起来抡捣锤的人很累,其实在一旁翻滚糯米团也是技术活,要在大锤起落的间隙翻滚着滚烫的糯米团,还不被大锤打着手,很有点火中取栗的感觉。

翻糍的人随时带着一盆凉水,翻一次,手在冷

水里浸一浸,一方面是为了给手降温防烫手,一方面也是不让捣柱和糯米团粘在一起。当石捣臼中的糯米团看不到一点米粒的影子,就可以进入最后一个环节——捣糍了。

把春好后的糍团摘成一个个小团,然后在手里拍打揉搓,一个白嫩晶莹的糍就做好了。做糍的时候要不停拍打,将露在外面的米粒拍进去,只有表面拍得像缎子

那么光滑油亮,糯米糍干了以后浸在水里才不会化掉,吃起来才又韧又糯。

制作好的糍整齐排列好,中间点上一点红,寓意着喜庆吉祥,象征着丰收。和手工年糕一样,晾干之后的糍,可以浸泡在冷水中,保存十天半个月不成问题。要吃的时候,装在盘子里,淋上猪油、芝麻和汤做成的酱料,然后上蒸笼蒸上半个小时,一盘香糯的糍就出炉了。

GRAND DRAGON  
— ORGANIC WINE —

# 威龙有机葡萄酒

## 回归天然升华品味

中国有机葡萄酒创导者

威龙酒庄 国际酒庄  
有机葡萄酒