



宁波焗菜、葱焗河鲫鱼、苔菜小方焗、冰糖甲鱼…… 多少宁波名菜“焗”出来



在宁波菜的菜谱里，总少不了带“烤（焗 kào）”字的菜名，像宁波十大名菜之一的苔菜小方焗（焗），凉菜里最常见的宁波烤（焗）菜、葱焗（焗）河鲫鱼等等。

这些菜名总让不明就里的外地人摸不着头脑，明明看着像是红烧的菜肴，为何要冠上烧烤的“烤”字。究竟是名不副实，还是商家用错了字？

“此‘烤’非彼‘焗’，焗是宁波菜一种独特精妙的调鼎之法。”甬上名厨、宁波菜研究会会长戴永明近日专门为宁波的各色焗菜正名：不同于烧、煮、烤等做法，焗出来的各色宁波菜，刀工讲究，火候精妙，菜肴浓厚入味、色重芡亮，不但备受美食家们推崇，也是寻常百姓餐桌上最落胃的美食。

记者 孙美星

此“烤”非彼“焗” 很多菜单上的烤字都写错了

随便走进一家主打宁波菜的餐馆，都能看到菜单上有“烤”字的菜肴，凉菜上常见的宁波烤菜、葱烤河鲫鱼，热菜类有笋干烤肉、乌狼鲞烤肉、苔菜小方焗等等。宁波人说起做菜，也常爱说到：“买两根河鲫鱼回去烤烤其。”宁波人所说的“烤”，其实是一种和“烧”类似的做法，而在外地人看来则摸不着头脑，宁波焗菜，烤出来怎么不是烟熏火燎的味道？

“其实很多菜单上用‘烤’字都错了，正确的应该是焗这个字，这是宁波家乡菜上一种独特的烹饪方法。”戴永明，宁波菜研究会会长，甬上名厨。他认为，此“烤”不同于彼“焗”，主要因为“烤”有通过空气传到使原料成熟的意思，比如烤鸭、烤叉烧肉等。而宁波菜中独特的焗法“焗”，不是这么回事。“焗”是一种近似于“烧”的做法，但火候更小，加

热时间更长。“焗”还有卤汁收拢的意思。记者查阅新华字典发现，“焗”这个字，新华字典上的解释是：用微火使鱼、肉等菜肴的汤汁变浓或烘干。

“宁波菜做法里的焗，与烧、焖、煨三种烧法近似，但又有所不同。焗不是‘烧’或‘焖’的延伸，是烹调上独立的技法，内含很多的学问。”戴永明介绍，焗和“烧”、“扒”都有所不同，“烧”是把原料烧出滋味，然后收稠卤汁。“扒”出的菜肴卤汁更多。而“焗”的加热时间更长，对收汁的要求更高，不但要收稠卤汁，还要把原料的完整性和成菜的形态保持好，让卤汁均匀地附着在原料上。

“宁波菜的‘焗’，有独特的收汁方法，原料、汤水、调味品下锅烧好以后，勾芡，淋上明油，再翻锅，这样的菜肴出来以后卖相好，菜色红亮。其他菜肴的勾芡方法，先烧好菜肴以后留汤汁在锅中，勾芡后装盘，把芡汁淋上去。”

多少宁波名菜“焗”出来 荤菜素菜都能焗出美味菜肴

宁波人做焗菜可以利用很多种原料，素菜方面常见的有苔菜心、白菜、青菜叶、土豆。荤菜方面，河鲫鱼、鱼鲞、五花肉、笋干等，都是常见的焗制原料。

“焗出来的菜肴口味比较软滑，菜肴入味，以前都是冬天吃，现在则是一年四季都有。”戴永明介绍，并不是菜名里带焗字的菜肴才用了这种烹饪方法，像冰糖甲鱼等宁波名菜其实也是用了焗的方法烹制出来。

宁波菜肴里的焗，根据第一道工序的不同，可以分为炸焗，如干焗大虾；干焗，如干焗鸭子；余焗，这种做法主要用于蔬菜类的原料，如菜心和笋等，代表菜肴有焗菜胆；煎焗，煎焗能更好地保持原料的形态和表面形态，特别适合整条鱼，如煎焗比目鱼；煲焗，如冬瓜盅。这道菜以原个冬瓜为盅，在盛入上汤和馅料之前，早已用鸭壳、鸡脚、田鸡骨、上汤等将瓜盅焗炖，使其入味，因此瓜肉清爽中带鲜，格外美味。

根据调料不同，焗制的菜肴可分为葱焗，如葱焗河鲫鱼、干烧鱼头煲；酱焗，如酱焗鲳鱼；腐乳焗，如苔菜小方焗；还有冰糖焗，如宁波名菜冰糖甲鱼。“烧制冰糖甲鱼这道菜，要的就是一个‘糯’字，要求甲鱼看起来形体完整，吃起来不生不腥。”戴永明介绍，只有把焗的技法运用到纯熟，才能做出浓厚入味、色重芡亮的冰糖甲鱼。

刀工火候都有讲究 焗出来的美食备受美食家推崇

多年从事宁波菜的制作和研究，戴永明深谙焗菜的美食密

码：“焗制的妙处在于形成合味和互补味，焗制好菜肴的关键，在于刀工和火候。”

戴永明介绍，选料是菜肴成败的关键，焗菜的原料最好选用一些质地柔韧、富含胶原蛋白的大块优质原料。因为焗菜需要小火长时间加热，这样就有利于原料内部蛋白质由表及里逐渐发生热变形，使得料理组织结构变得松散，成品有滋味，酥烂而不走形。

“焗制菜肴还要善于精断火候，如果用急火旺火短时间烹制，极易造成外熟里生。用旺火烧开以后用中小火长时间加热，既能使原料中的胶原蛋白吸水膨胀软化，部分精华溶于水，形成自来芡，还能利用调味品与原料的互相对流，使得菜肴浓香四溢，味道醇厚，入口即化。”

对于各种焗出来的宁波美食，不仅寻常百姓爱吃，美食家们也给予了诸多好评。宁波文人食家苏青曾这样评价焗菜：“宁波菜中很多都是焗的，焗肉、焗鸭、焗大头菜，无一不费时费柴火，但功夫烧足的东西毕竟是入口即融的，不必费力咀嚼，故老年人爱吃。”

相关链接

家乡焗菜

原料：天菜芯1000克，酱油、糖少许。

做法：1.天菜芯1000克，切成6厘米长，入沸水焯水；2.锅入底油，放入天菜芯翻炒，加酱油、糖，用旺火烧开，转小火焗较长时间，至天菜芯干焉转黄色，淋上少许明油后出锅即可。

乌狼鲞焗肉

原料：乌狼鲞200克，五花肉150克，黄酒、酱油、糖等少许。

做法：1.将水发乌狼鲞切成块。五花肉切块，用水煮熟；2.锅入底油，葱、姜炆锅，放入五花肉、乌狼鲞，加入黄酒、酱油、糖、水，烧开后，改小火焗入味；3.待卤汁稠浓厚，淋上明油出锅即可。

墨鱼柳叶焗

原料：猪夹心肉350克，净墨鱼2只（400克），红腐乳卤、黄酒、酱油、糖、葱段等各适量。

做法：1.将净墨鱼肉切成菱形块，猪夹心肉切成厚片；2.炒锅放底油，葱段炆锅，将肉下锅略煸，加入黄酒、墨鱼块、酱油、红腐乳卤、糖、盐和水；3.煮沸后，用小火焗至酥烂入味，勾芡，淋上明油，放葱段装盘即成。

好牛奶是养出来的 宁波牛奶集团温馨提示

宁波市气象台
昨日16时发布



今天
多云，午后局部雷阵雨
东北风2~3级
24℃~31℃



明天
多云
偏东风2~3级
24℃~33℃



后天
多云
东到东南风3级
26℃~34℃

福彩

双色球 第2015095期
红色号：04 15 21 28 30 31 蓝色号：04
15选5 第2015221期
基本号：01 04 07 11 12
3D 第2015221期 开奖号码：0 6 5

承承看天

本周末可能又要和台风共度

本周天气有两台“大戏”特别值得关注：本周四（20日）是一年一度的七夕节，相信不少有心人早就已经开始“谋划”起来了。不过，从市气象台目前的预报看，当天我市多云为主，局部阴有阵雨。大伙儿出门要记得随身携带雨具。

还有就是正在西北太平洋上发展壮大的台风“天鹅”。“天鹅”已于昨天早晨由热带风暴级加强为强热带风暴级，其中心附近最大风力有10级（25米/秒），7级风圈半径为200~300公里。

预计，“天鹅”将以每小时10~15公里的速度向西偏北方向移动，强度逐渐加强，最强可达强台风级或超强台风级（48~55米/秒，15~16级）。周五（21日）后，“天鹅”将逐渐向台湾东部海域靠近，并影响我国东南海域。

换句话说，本周的周末我们又有可能要和台风一起度过。

石承承

旅游

蓝色土耳其十日游

特别推荐：蓝色土耳其十日游

线路特点：签证简单，说走就走；经典景点，一网打尽；飞扬自驾，价格实惠；全程五星酒店，加1晚特色洞穴酒店

发团时间：9月20日、11月9日、11月23日、12月28日（跨年）；

活动报价：9999元/人；报名热线：27666666；爱飞扬微信号：T4000365666；报名地址：海曙区大沙泥街88号富茂大厦裙楼8~9楼；爱飞扬旅游网：www.iflying.com。

旅游许可证：L-ZJ-CJ00063

每天一句宁波话

词条：

照样

解释：作为样本摹仿。

例句：该幅画拨依照样。[这幅画给你作为样本摹仿。]

钱元平 辑录
任山崑 配图



培训

人力资源管理师培训8月29日开班

由宁波市人才培训中心（市人社保局下属公益类事业单位）举办的2015年下半年人力资源管理师（国家职业资格一、二、三级）培训将于8月29日~30日开班。

作为宁波市目前规模最大的培训机构，宁波市人才培训中心由原宁波市人才培训中心（人事局培训中心）、原宁波市人力资源和社会保障局职业能力培训指导中心（劳动局培训中心）共同组建而成。中心属市培训补贴定点单位，凡符合市政策规定的学员参加培训并通过考试（含补考），均可获得1200~2000元的培训补贴。

本次培训仍有少量名额可报，报名截止时间8月27日。

咨询电话：83867306，周老师

培训官网：www.rcpx.net

机票

明日部分宁波始发航班票价

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
香港	8:30	1550	潍坊	21:05	620
香港	14:30	1550	成都	13:05	1230
香港	19:00	候补	成都	16:30	1160
澳门	15:50	1300	成都	18:40	920
北京	7:45	970	成都	19:35	1080
北京	8:30	1040	成都	21:10	1080
北京	9:50	970	成都	22:05	1080
北京	13:05	1380	重庆	10:20	940
北京	16:30	830	重庆	11:15	1120
北京	17:05	830	重庆	11:20	1330
北京	17:45	690	重庆	11:40	940
北京	20:20	620	重庆	14:05	940
北京/南苑	21:55	690	重庆	16:45	1090
广州	7:45	1070	昆明	7:50	1780
广州	11:45	1070	昆明	11:20	1800
广州	12:10	890	丽江	13:00	2550
广州	14:40	890	贵阳	12:40	1390
广州	17:05	830	兴义	13:00	1780
广州	17:50	890	南宁	14:25	1480
广州	21:45	830	长沙	11:15	680
深圳	9:25	770	长沙	11:20	800
深圳	10:10	900	长沙	14:25	560
深圳	14:35	770	长沙	19:35	480
深圳	18:00	770	南昌	13:05	530
深圳	20:10	770	南昌	18:40	530
深圳	21:10	640	武汉	7:55	450
厦门	18:20	880	武汉	12:40	450
哈尔滨	12:15	1730	武汉	15:20	450
哈尔滨	20:05	1560	武汉	16:30	450
长春	11:00	1630	宜昌	11:55	770
沈阳	7:40	1530	郑州	8:10	650
大连	9:25	550	郑州	13:00	650
大连	11:30	680	西安	13:35	1000
大连	13:40	550	西安	7:55	1000
大连	16:25	620	银川	13:00	1560
大连	16:45	490	银川	13:35	1870
青岛	7:40	630	海口	13:10	1870
青岛	16:35	630	海口	16:35	1510
青岛	20:40	630			

注：1、以上价格信息于昨日17点采集，均不含税，仅供参考；2、24小时售票热线：88886666、88887777、13336668686，市区内免费送票。

体彩

●20选5第15221期:10 13 14 17 18; ●排3排5第15221期:7 8 1 6 3; ●足彩6场半全场胜负第15115期:0 0 3 3 3 1 1 0 0 3 3; ●足彩4场进球第15115期:3+ 2 0 2 0 0; ●足彩胜负第15115期:0 3 1 1 0 3 0 0 1 0 3 1 0 3; ●体彩6+1第15095期:3 0 9 3 7 7 +6。(中奖号码以彩票中心公告为准)