

大厨推荐十道创新“年菜”

海错珍馐都是地道宁波味



煎烹鱼虾拼

“年菜”要讨好彩头

说起宁波人的“年菜”，有讨个好彩头的习俗，它讲究趋吉避凶，以求诸事顺心。如“鸡”和“吉”同音，表示吉利；“鳗”意思是“缸缸满、髹髹满”，丰衣足食的意思；此外，宁波人特别是经商的宁波人，都对“红膏炆蟹”情有独钟，红膏炆蟹寓意“生意红火，纵横天下，八方招财”。

“老宁波过年不主张穷奢极‘吃’，只是略加讲究的‘啖’，追求朴实存真，原汁原味，尤嗜老菜。”宁波饮食文化学者朱惠民介绍，像冰糖甲鱼、锅烧河鳗、雪菜大黄鱼、宁波烤麸、乌贼混子都是过年少不了的老菜。旧时过年还少不了吃暖锅，因为暖锅里什么“吉利”都有。像整个的蹄膀寓意

“一年和谐”，火腿脚爪寓意“平步青云”，冬笋寓意“节节高升”，粉丝寓意“福寿绵长”，鸡蛋饺可比做“金银元宝”。

春节前，各大菜场门口都多了不少现做“荠菜春卷”的摊位，宁波人过年爱吃“荠菜”，因为其“聚财”两个字读音相近。此外春节吃春卷，也有迎接春天到来的意思。

宁波人的“年菜”，除了海鲜和鸡鸭鱼肉，压轴的一定是汤圆、圆子、水晶油包等点心。不管是猪油汤团、水晶油包或是酒酿圆子，都有圆滚滚的外观和甜甜的口感，是特别适合春节吃的点心，象征着团团圆圆之意，也寓意来年生活比蜜甜。

鱼和鸡都必不可少

在宁波人的“年菜”菜单里，鱼也是一道必不可少的年菜，寓意“吉庆有余”。此次宁波菜研究会的大厨们推荐的十道“年菜”中，有五道菜都用海鲜作为原料，分别是：酒酿蒸带鱼、铁板煎梅鱼、煎烹鱼虾拼、铁板香煎蟹和双味板鱼。

宁波人吃带鱼，最爱清蒸，觉得只有这样才能最得其原味。“一般老百姓家里蒸带鱼，也就放点黄酒、姜片什么的，酒酿蒸带鱼这道菜，酒酿汁是关键。”宁波菜研究会大厨介绍，加入酒酿以后，蒸出的带鱼别有风味，不过酒的量要掌握好，酒酿多了容易发酸，黄酒多了则容易发苦。

铁板香煎蟹，采用的是东海白蟹，上笼蒸以后，再用小火煎制，待水蒸干之后再淋上由本地自制豆瓣酱等做成的酱汁。大厨介绍，铁板香煎蟹是道创新的宁波传统菜，更适合年轻人的口味。

过年聚餐，一只精心烹制的鸡少不了。吃惯了白切鸡，有没有想过换换口味？

宁波菜研究会的大厨们推荐了一道“花雕神仙鸡”。“花雕鸡花雕酒的要求高，最好是十年陈的花雕酒。”大厨介绍，土鸡洗净后经刀工处理定型，加生姜片、葱焯水后，放入瓦缸内，加清鸡汤、松茸片、咸肉片、羊尾笋块、生姜片、10年陈花雕酒、盐，用锡纸密封，上笼蒸4小时就可以了，是一道老少皆宜的菜式。

鄞州的敲骨浆是一道传统名菜，也是逢年过节宴席上的常见菜。胶菜肉骨浆，一道由大厨们精心创新的“年菜”，这道菜与敲骨浆有异曲同工之妙，其中也能找到宁波老菜“肉胡辣”的影子。

“这道菜居家就能做，大骨头最好用高压锅来炖煮，要煮得久一点，煮得烂烂的。”推荐这道菜的大厨介绍，肉糊辣的勾芡比较重，胶菜肉骨浆的芡汁要比较轻，肉的味道要淡一点，汤的鲜味是关键。这道菜里的素菜可以根据自己的喜好来选择，土豆片、大白菜、萝卜、笋片都行。

★酒酿蒸带鱼

制法：先将带鱼洗净斜刀切厚片，与火腿片、生姜片依次码放整齐，加少许盐、味精、料酒腌制，再浇上酒酿汁上笼蒸熟，点缀葱丝、红椒丝即成。

特点：鲜咸合一，醇香嫩滑

★鸳鸯时蔬包

制法：先将虾茸、荠菜、笋末及土豆泥、雪菜分别加调料调味后用豆腐皮包制成方形，挂鸡蛋液，再分别粘上杏仁片与黑芝麻，入油锅炸至表皮酥脆。

特点：酥香脆口、营养均衡

★风味笃笋尖

制法：先将干春笋尖洗净，加高汤、盐少许煨至酥软，用大蒜梗炆锅，放入煨好的春笋尖、熟咸猪手块、高汤烧至入味，最后放大蒜叶、红椒片即成。

特点：风味浓郁、爽口绵柔

★铁板煎梅鱼

制法：大头梅鱼洗净，用少许盐、生姜、葱、料酒腌制，再用吸油纸吸干水分，放在铁板上煎至成熟、两面金黄，浇上少许用酱油、糖、味精、胡椒粉、淀粉勾兑的芡汁，及放上炒熟的洋葱圈、红椒圈、葱粒即成。

特点：鲜美嫩滑、干香溢满

★胶菜肉骨浆

制法：猪筒骨、猪腔骨焯水后制成肉骨汤，大白菜切指甲片大小的大块，锅入猪油用大蒜梗炆锅，放大白菜、冬笋片略炒，加料酒、肉骨汤、酱油、胡椒粉、鸡汁、味精及熟土豆片烧开勾芡，淋上明油，撒大蒜叶即成。

特点：鲜香味纯、风味独具

★煎烹鱼虾拼

制法：先将东海小鳊鱼、东海活皮虾分别用生姜、葱、酱油、料酒、糖、盐、味精、胡椒粉腌制入味，再将腌制好的小鳊鱼、活皮虾分别煎制成熟，最后进行摆盘及用葱丝、红椒丝点缀即成

特点：透骨新鲜、味正干香

★铁板香煎蟹

制法：白蟹切块摆放在铁板上，上笼蒸4分钟，取出置于小火上煎制，待水分煎干后，淋上用自制本地豆瓣酱、老抽王酱油、糖、味精等调制的酱汁，点上小葱粒即成。

特点：肉鲜美味、酱香淳朴

★花雕神仙鸡

制法：土鸡洗净，经刀工处理定型，加生姜片、葱焯水后，放入瓦缸内，加清鸡汤、松茸片、咸肉片、羊尾笋块、生姜片、10年陈花雕酒、盐，用锡纸密封，上笼蒸4小时即成。

特点：汤清味鲜、酒香怡人

★肉汁八宝奉芋

制法：奉化芋芋头去皮切块排放于黑煲内，浇上肉汁上笼蒸熟，再放在小火上收汁，煨至入味，最后将猪油、五花肉丁、虾仁、香干丁、鲜香菇丁、冬笋丁、青豆粒、胡萝卜丁、葱粒等炒出香味，加肉汁、酱油、糖、味精等调味勾芡，淋在煨好的奉芋上即成。

特点：酥烂绵柔、香味醇厚

★双味板鱼

制法：板鱼洗净切方块，取一半用秘制酱烤汁腌制3小时，晾1小时，放入烤箱烤制，并反复刷酱烤汁，待成熟上色装于盘子一侧；并将另一半板鱼用葱、生姜、料酒、盐、味精腌制，挂脆皮糊，炸至表皮酥脆金黄装于盘子另一侧即成。

特点：酱香浓郁、酥脆鲜嫩

吃货的春节，就是一个饕餮的长假。每年春节，吸引着你冒着严寒长途奔波回家的，除了家的温暖，亲人的期盼，还有对家乡美味的执着眷恋。每个人心中都有那样一道菜：带着感情、带着故事、带着时光的味道，融入生命，甚至延续到下一代的血脉中。对于宁波人来说，家乡味道就是过年餐桌上的一道道海错珍馐，就是以“咸”来衬托“鲜”的各种宁波传统菜肴。

春节前，本报邀请宁波菜研究会的大厨们精心推荐了十道宁波传统创新菜，每一道“年菜”都采用地道的宁波食材原料，延续了传统宁波菜肴的经典做法，却不因循守旧，不墨守成规。清蒸的带鱼因为加入甜酒酿调味，香味变得更加婀娜；梭子蟹加上豆瓣酱一起煎，所得鲜味更加千变万化；鄞州名菜敲骨浆经过改良，有了类似宁波老菜肉糊辣的风味，个中酣畅的滋味，只有最资深的宁波菜粉丝才能品尝得到。

记者 孙美星
实习生 杨怡莹/文
记者 江涛/摄



风味笃笋尖

胶菜肉骨浆

铁板香煎蟹

酒酿蒸带鱼