



摆一桌地道的宁波菜

民以食为天，春节吃一顿热腾腾的团圆饭，走亲访友边吃小零食边扯家常，都是中国家庭永不会变的习俗。在洋溢着人情味的春节里，传统的宁波人都爱吃些什么？年轻的新生力量们又寻来了哪些新鲜可口小食？



大桌 丰盛吉祥的团圆饭

老底子宁波人在春节这一分量最重的节日里，必定“掏空”家底拿出好菜来吃，且不光菜品要上档次，菜名也要带好兆头。

【白斩鸡】

白斩鸡，尤其是三黄鸡是菜桌上必不可少的一道菜品。金黄的鸡皮，扯开白嫩嫩的鸡丝，鸡肉不要煮得太老，鸡骨边带些血丝最好，蘸一点黑亮的酱油，金色、白色、红色、黑色秀色可餐，鸡皮的顺滑、鸡肉的香嫩、酱油的咸鲜，相得益彰。

【毛蚶】

毛蚶的营养价值很高，也算是一道上得了台面的必备菜。用净水浸泡毛蚶，加少许盐助其吐泥，水煮开后关火，将洗净的毛蚶放入，水位没过所有毛蚶，闷少许时间后搅拌摇晃，待毛蚶尚未裂开时取出以保留其鲜味。此时手动撬开毛蚶，带着血水蘸酱油，最是鲜美。烫毛蚶很需要技巧，就像简单地煮个鸡蛋也要掌握好火候，无论太生或太老都不完美。当然，任何食物生吃都有卫生风险，1988年由于水体污染，毛蚶体内携带了甲肝病毒，在同样喜食“血淋淋”毛蚶的上海引发了甲型肝炎的大流行。因而将毛蚶煮熟食用，会更为安全。

【红膏炆蟹】

宁波话中“菜”叫做“下饭”，红膏炆蟹可以说是最下饭的菜之一。炆蟹怎么挑选？肥硕的炆蟹往往肚脐处极为饱满，带膏的炆蟹在蟹壳两角能透出些许红色来。咸淡适中，膏色鲜亮的红膏炆蟹极为诱人，当然也不便宜，肥硕的炆蟹价格要上百元一斤。

【鳗鲞】

宁波人对鳗鲞爱得深沉。每年腊冬是鳗鱼捕捞旺季，此时正吹干燥寒冷的西北风，过年前地道的宁波人家的窗口必定挂着几条随风摇曳的鳗鲞。选鱼身光滑亮丽的海鳗，确保鳗鱼新鲜，用温盐水洗净其表面的黏液，竖着剖开，掏空内脏，用盐腌渍后用竹片或筷子撑开，挂到阴凉通风口，要注意避免阳光暴晒，也不宜风干太久而丧失口感。

【糖醋熏鱼】

酸甜可口的熏鱼，既可下饭，也可当零食吃。在此附上黄磊在综艺节目《向往的生活》中的熏鱼做法：第一步，将花椒、大料、桂皮、香叶、丁香、干辣椒香料用干锅炒香后加入水，再加入少许酱油、盐、糖，煮开后舀到盆中，用锡纸密封冷藏。第二步，葱姜用油爆出香味，将处理好的鱼块裹上面粉，放入油锅炸至金黄后取出。第三步，将炸好的鱼块回锅复炸一遍，使其更为酥脆，同时温度升高更易收汁。第四步，将刚出锅的鱼块浸入冷藏后的酱料中，浸透收汁，封上锡纸或保鲜膜，冷却1~2小时后捞出，即可食用。

【大黄鱼】

餐桌上鱼是必不可少的，寓意“年年有余”。大黄鱼一身“蒜瓣肉”，刺少鲜美，每到春节临近，价格便直线上升。自明嘉靖年间起，人们开始用“敲罟”的方式捕鱼，即船队围住鱼群，敲击船舷木板，令鱼头内的矢耳石共振，致鱼晕眩上浮。此法大大提升了产量，却无法区分大小鱼，颇有“竭泽而渔”的意味，更有渔民为了抢得先机，守在产卵地入口捞鱼。1974年，渔船们甚至追到了大黄鱼越冬的老窝，“英雄”因此走向末路。到了今天，野生大黄鱼几乎绝迹，市场上所卖的基本上都是人工养殖的。

大黄鱼无论清蒸、红烧、放汤都有各自的滋味，“科学网红”、《博物》杂志编辑、官方微博号运营者张辰亮在其所著的《海错图笔记》中还特别提到了“雪菜大黄鱼”这一道宁波名菜。做成鱼干的大黄鱼叫做“黄鱼鲞”，清代画家兼生物爱好者聂璜在其绘制的《海错图》中述道：“他鱼之鲞，久则不美……惟石首之鲞，到处珍重，愈久愈妙。”这里的“石首”指的就是石首鱼科中最著名的大黄鱼（其头中有两颗小指甲盖大小的“矢耳石”），由此黄鱼鲞可被称为是鲞中之魁首。

【龙头鱼】

由于捕捞过度，肥美的大鱼资源衰退，龙头鱼这本被清代人称为“下等鱼”的小鱼迎来了出头之日，逐渐被搬上餐桌。龙头鱼外形柔软，几乎没有鱼鳞，头部嘴巨大，制成鱼干被称为“龙头鲞”，龙头鲞用面粉一裹，入油锅一炸，入口酥脆，也是一道餐桌上的小零嘴。由于龙头鱼容易腐坏，曾有奸商用甲醛浸泡出售（甲醛泡过的龙头鱼发红、腹部硬脆），再加上甲醛也是生物代谢的正常产物之一，晾晒龙头鲞时建议去除内脏，烹饪前用清水浸泡，以去除甲醛。

【鱿鱼（乌贼）】

虽然乌贼与鱿鱼极为类似，甚至价格还更高，但春节期间宁波人大多会选择鱿鱼。因为乌贼中的“贼”字不太好听，而鱿鱼则谐音“有余”，普遍的做法是与芹菜一起炒，荤素搭配，味道鲜美。

此外，腌制过的乌贼蛋也是不容错过的美食。乌贼蛋并不是乌贼的卵，而是它体内的缠卵腺。切成薄片或做成乌鱼蛋汤都是不错的选择。

【大闸蟹】

大闸蟹不一定要吃阳澄湖的，宁波本地的大闸蟹也是一绝。宁波人把大闸蟹叫做“毛蟹”，公蟹个头大，肚脐尖，有滑溜溜的蟹膏，母蟹肚脐圆，有红色硬邦邦的蟹黄。吃毛蟹讲究先揭脐、后掀盖、再食砵（躯体），最后吃八只脚和双螯，有毛蟹的一桌菜，可以算得上是大餐了。

【烤麸】

烤麸原料是生面筋。宁波人常见的做法是“四喜烤麸”，在烤麸中加入笋、黄花菜、木耳、花生，黄花菜取黄金为贵之意，花生寓意多子多福，烤麸寓意“富起来”。

【春卷】

春卷一定要趁热吃才酥脆。荠菜春卷是宁波人记忆中的味道。《诗经·邶风·谷风》云：“谁谓荼苦，其甘如荠”，裹着荠菜、香干、冬笋的春卷清新自然，烧热油，沿锅滑入春卷，炸至颜色呈金色捞出，蘸一点玫瑰米醋，口齿留香，不但能去除大鱼大肉的油腻，更能提前体味早春的芬芳。

【青团（年糕）】

青团外形扁圆，有“团团圆圆”的祈愿，芝麻馅、黄豆馅，争相流淌，饱腹又甜美；“年年高”的年糕更是过年送礼、上桌的常见食物。年糕可与油菜蕪、荠菜、螃蟹一起炒，可以做成鲜到掉头发的雪菜肉丝年糕汤，还可以油炸或煮熟后蘸糖，老少咸宜。