舌尖上的宁波

又是一年春光好，细数宁波本地清明美食

记者 周晖 黎莉

核心提示

清明即将到来，青团、麻糍、蛳螺、鹅肉等时令美食纷纷端上宁波人的餐桌。记者从甬城的一些菜场、饭店、农场基地等了解到，时下的热门美食不同程度体现了春天时令特色，鲜度当头。

A. 青团、麻糍

青团是最具清明特色的江南美食之一。清明吃青团的风俗一直流传至今。清明前后，不同口味青团纷纷出现在甬城超市、菜场、点心店的货架上。

青团主要是用糯米、艾草汁和各种馅料制成。记者注意到，宁波青团较为常见的传统青团馅有黄豆、松花、芝麻、咸菜四种。这几天，宁波人的朋友圈被艾青点心刷屏了，艾青团子、艾青饺子、艾青馒头……对于青团中加入的艾草汁，艾草是性偏辛温、味微苦的中药，有温脾除湿的作用，尤其在春季食用，有利于人体阳气的生发。至于上海、杭州等地出现的创新口味青团，如咸蛋黄肉松、梅干菜、手工榴莲、青梅酒酿等新口味，在宁波倒不多见。

吃青团虽好，但三类人群不宜多食，分别是糖尿病患者、血脂较高人群、胃肠功能不佳的人群。

除了青团，另一种跟“青”有关的食物叫麻糍，也是宁波人的最爱之一。古老的石臼里，青麻糍越捣越香糯，再铺上一层松花粉，更添一份醇香。记者在东钱湖的下水村一带看到，沿街的商铺一长溜排开，主打的点心就是当地麻糍和青团，软糯香甜的麻糍轻轻一咬，艾草、松花的清香唇齿留食。

B. 清明螺

清明蛳螺是江浙一带独有的嘬出来吃的美味儿。高新区舒乐饭店的负责人陈女士说，清明前后的螺蛳不仅泥腥气小，且养了一个冬天，肉质肥美，是一年之中最适合吃螺蛳的时节。食客们都喜欢点上一盘炒蛳螺，作为下酒佳肴。