

鲜龙活跳的美味象山港小海鲜



小海鲜



洋葱弹涂



盐炒小杂虾



米豆腐



芹菜海蚯蚓



雪菜笋丝马鲛鱼



铁板蛭子



桃花鲳鱼

□李露
奉化的莼湖、裘村、松沿沿海三镇地处象山港北岸，外海捕捞和近海养殖一直是沿海居民的传统产业，也是重要经济来源。正是这得天独厚的地理位置，海鲜自然就成了奉化人餐桌上最常见的美味。

奉化人的海鲜情结

邻家小妹小单，在杭城读大学，作为一个奉化人，她说小时候对海鲜并没有特别的印象，就是桌上一道道普通的菜肴。但是自从上大学走出奉化，远离家乡美食，才第一次感觉到自己对海鲜有种特殊的情感，在学校里会时不时想起，放假回家天天吃也吃不腻。

临近清明，小单早早打电话通知了父母回家的日期，顺便也点了几道想念了很久的海鲜。小单父亲为了让女儿吃到最新鲜的海鲜，在小单回来的前一天特地驱车去了莼湖桐照码头购买海鲜。

刚到桐照码头，扑面而来的就是一股咸咸的海腥味。行色匆匆的渔民，一艘艘停靠的渔船和进进出出的货车，都显示着这里的繁忙。一箱箱海产品从船上输送到码头，上面铺上碎冰冷藏保鲜后，就被装上货车运往各地贩卖。随着金海隧道的贯通，现在越来越多的奉化本地人，喜欢来这里挑选购买象山港小海鲜，一来这里的海产品比较新鲜，二来这里的价钱也比其他地方的市场价相对便宜一些。

对于海鲜来讲，现捕现吃绝对能保留最大的鲜味。莼湖除了码头以外，还有翡翠湾海洋公园，也是海鲜爱好者的天堂。这里的码头井然有序地停泊着多艘渔船，渔船虽不大，却是“五脏俱全”，船中央是一张长方形的餐桌，餐桌上方装了吊扇，驾驶舱后面还有厨房和卫生间。经营渔船的多是夫妻档，丈夫是开船掌舵的船老大，妻子是烹饪海鲜的巧厨娘。通常他们提前一天把捕捞笼放进海里，第二天待客一上船，捞起笼子就有满满一大笼鱼虾、虾蛄等小海鲜，捞上来以后不做其他，直接蒸吃了事，那味道别提有多美味了。

清明时节恰尝海鲜

奉化的海鲜食材有外海捕捞与滩涂小海鲜，还有近海养殖三种，最常见的海鲜有蟹、虾、带鱼、鲳鱼、鲈鱼、虾蛄、奉蛭、弹涂、望潮等。海鲜上岸后，就是烹饪了，烹饪的方法有很多种，但是要说最懂海鲜烹饪的还属“海沿头人”。

林存威是地地道道的“海沿头人”，他在莼湖镇经营的一帆海鲜美食城，不仅在奉化美食圈小有名气，还吸引了不少奉化域外的吃货们专程驱车前来品尝地地道道的象山港小海鲜。

林存威爱吃也爱做，对于海鲜了如指掌，他说海鲜的学问太深，说个三天三夜也说不完。临近清明，他给我们推荐了几道当下最鲜美的时令小海鲜。

说到清明时令小海鲜，众多奉化人必定首推雪菜笋丝马鲛鱼。马鲛鱼又名社交鱼，清代诗人笋事伦曾在《社交鱼》一诗，用“田有社交豆，水有社交鱼，一蔬并一鲜，社酒倾无余”来描述马鲛鱼的鲜美。马鲛鱼刺少肉多，体多脂肪，与雪菜同烧味道鲜美异常，同时也可作熏鱼，也可用盐腌制，实属一鱼多吃之典范。

为什么象山港的马鲛鱼特别鲜美呢？林存威介绍，象山港内海淡水交汇，良好的生态环境非常适合马鲛鱼生长，这里出产的马鲛鱼除了有蓝绿色光泽外，还有一个比较明显的特点就是头尾往上翘，这样的马鲛鱼，通体肥腴肉质细腻，富含蛋白质，是鱼中精品。

另一道桃花鲳鱼，也是清明时节特有的美味佳肴。桃花鲳鱼是因鲳鱼在春天桃花盛开之时肉质特别鲜美而得名，其浪漫的名字，鲜美的口味特别适合赏花行程。

说到海鲜，绝对少不了种类繁多的贝壳类，清明时节的贝壳类也是一年中最肥美的时候，比如蛭子。蛭子属帘蛤目竹蛭科，它通常生活在海水盐度较低的河口附近和内湾软泥海涂的“蛭田”里。蛭子的烹饪手法很简单，其中一种吃法是铁板蛭，即铁板一烤就是一道美味的佳肴，但是若想味道鲜美，火候的把握就非常重要。

当然，大海的恩赐绝对不止这些，有用盐水一炒就鲜美异常的“小杂虾”，有渔家人最爱的米豆腐，有口感独特的“洋葱炒弹涂”，还有吓煞初尝者的“芹菜海蚯蚓”……确实如林存威所说，海鲜的学问说个三天三夜也只是皮毛，你要想知道更多真谛，最好自个儿去海边尝尝啦！



更多精彩，请关注“七彩奉化”



更多精彩内容，请关注“in奉化”



当你在自家厨房尝试一道道美味，投入身心制作时，不妨与我们一起分享你的感受；当美味出炉，不妨让我们一起共享成果。
记住，伟大的美食家可以来自任何地方，或许就是你的厨房哦！
投稿邮箱地址：740498844@qq.com 88912175

美味蛋黄酥

- 用量参考：**24个蛋黄酥，50g左右一个
油皮：中筋面粉（普通的小麦粉）225g
猪油81g 糖粉45g 水90g
油酥：低筋面粉180g 猪油90g
馅：鸭蛋黄（每个蛋黄酥放半个蛋黄）12个 豆沙或者莲蓉450g
其他：
蛋黄液大概两个蛋黄的量 黑芝麻或白芝麻（区分里面的馅料）适量
制作流程：
1.把咸鸭蛋洗净，剥出鸭蛋黄，放入烤盘中，喷上适量高度白酒，烤盘放烤箱中层180℃烤5分钟，冷却备用。
2.把油皮的全部材料放入面包机桶中，启动和面程序，揉45分钟，揉到面团扩展阶段。机器揉不到位的话，再手工揉几分钟。
3.揉好的油皮用保鲜袋装好，封口，或者放入盆中，盖上保鲜膜，醒发30分钟。
4.把做油酥的低筋面粉和猪油混合，揉匀，盖上保鲜膜，醒发20分钟。
5.把冷却的鸭蛋黄分成24份。
6.把豆沙和莲蓉分成24份，搓成小圆球，每个大概18g。
7.把每一份莲蓉或豆沙按扁包入半个蛋黄，揉圆，盖保鲜膜备用。

制作：网友“宜家烘焙”



擀皮醒发



包馅



刷蛋液



出炉



对于一枚吃货来说，每一次旅行，品尝当地美食，可能比旅行本身更重要，由一道美味认识一个地方，从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者离“合格”总差了那么一点，而不想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿！
投稿邮箱：740498844@qq.com, 88912175

97岁食神留下传承 半个世纪的左宗棠鸡

去年11月30日，中国台湾连锁餐厅“彭园”创始人彭长贵的病逝曾引起一阵关注，因为这位97岁的食神最拿手的菜是享誉全球的左宗棠鸡。

据报道，在美国约有5万家餐馆都有这道菜。美国华府中餐馆厨师林谦介绍，来美国20多年，左宗棠鸡在他所在的餐厅每天能卖出去上百份，几乎每三个客人中，就会有一位点这道菜。左宗棠鸡还是美国民众圣诞节最受欢迎的中国菜，也是美国全年第四大最受欢迎的菜。彭长贵的二儿子彭铁诚曾透



露，左宗棠鸡一年可为美式中餐带来20亿元人民币的产值。

左宗棠鸡在很多美剧里都有提及。比如《生活大爆炸》里的物理学家谢耳朵，每周的菜单都是固定的：周五吃中餐，出现频率最高的就是左宗棠鸡。

按照彭家人的说法，左宗棠鸡始于1952年。当时彭家需要招待一位西方贵宾，年轻的彭长贵灵机一动，便发明了左宗棠鸡这道创意湘菜。1973年彭长贵赴美发展后绝不会想到，自己这道灵光乍现的湘菜，会成为商业间谍们眼中的香饽饽，被纽约来的中餐馆商人们直接“偷取”回去做成了偏美国式口味的左宗棠鸡，并且迅速席卷了全美国的华人中餐馆，几乎每一家中餐馆的菜单上都有这道菜。各家餐馆还相应地改良创造出纷繁多样的“独家秘制酱料”，诠释着他们所谓的左宗棠鸡的味道。

名人政要的宣传效应，推动左宗棠鸡走红。据说贝聿铭曾请基辛格在“彭园”吃了这道左宗棠鸡，后者由此爱上，由于当时基辛格是美国国务卿，出于安全考虑，每次去吃左宗棠鸡，都需要清场。这引起了美国媒体的关注，经报道后，左宗棠鸡就此在美国家喻户晓。

左宗棠鸡取材于鸡腿肉，去骨以后，以酱油、太白粉腌制，连皮切丁切块，再下锅油炸至“外干内嫩”。然后以葱泥、姜泥、蒜泥、酱油、醋、干辣椒等调味料，下腿肉一起拌炒而成。其特点是鸡内带皮，以酱油入味，没有裹面糊的酥脆口感，也不用花椰菜垫底。
综合自中国新闻网、每日经济新闻、新浪等