

肉网参：

奉化人传统喜宴上的招牌菜



肉网参



打蛋



勾芡



淋蛋液



撒麻油



配料

记者 李露

金榜题名、洞房花烛、喜得贵子古时被不少人称为人生中的三大喜事，自然免不了邀请亲朋好友相聚在一起，与大家分享幸福和喜悦。在生活水平不高的那个年代，能够吃上一餐酒席是幸福之事。“月半吃餐酒，初一等起首。”也因此成了一句老奉化人才知道的老话。如今，奉化的一些高档酒店和村服务中心为婚庆活动的举行提供了较大方便，但即便如此，人们推崇婚庆时尚的同时，也依稀可见传统民俗的影子。比如，那传承了百年的浙东婚庆习俗、那色香味俱全的奉化传统老味道、那祥和热闹的婚庆氛围……

“八大八小”中的头菜

中国有句古训：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大。”结婚是人生的大事，为新人举行婚礼，开的是礼仪之门，过的是礼仪之关，不仅讲究吉祥如意，更要有地域特色的传承。

据《奉化民俗》一书记载，娶亲人家在婚庆时间内要置酒请客，叫“办喜酒”。主要直系亲属要吃三天，头两天只吃家常酒饭，成亲前一天晚餐请厨师傅，叫“杀猪饭”；成亲当日早餐兴吃“享喜汤果”，是女眷们连夜赶制出来的水磨糯米丸子为主料的酒酿白糖桂花莲心汤圆。中餐是一般的酒肉菜饭，晚餐才是喜酒正餐。

传统的喜宴十分讲究规矩。不仅排座次有讲究，喜酒席上的菜肴也是约定俗成的，即“八大八小、四景四水四粉果、八冷盘”。总体有36碗（盆），按经济状况，可以酌减到32碗、22碗、16碗，不过一定要成双。上菜的顺序，也是约定俗成，不得错乱。先上冷盘，再是“四景四水”，然后“八大八小”，中间还得得上几道点心和下饭的成羹。

“八大八小”是老一辈奉化人记忆中最 高规格的酒席菜肴，红烧胖蹄、红焖羊肉、松肉三鲜、肉网参、酱猪头、碗头鱼等极具奉化特色的本帮菜便是喜宴上的重要菜品。

肉网参是“八大八小”中的头菜，也是正宗奉化老底子的味道，是一道以鱼肚入味的知名菜。此菜口感鲜醇，鱼肚软糯，是无上逸品，美不可言。不仅老少皆宜，更是寓意人丁兴旺，旺子旺孙，因此多年来一直都稳占八碗大菜的榜首位置。

用料讲究的肉网参

文艺爱好者大多知道《红楼梦》里有道

“火肉白菜汤”，火肉即火腿，除了火腿和白菜，汤里还配有虾米、青笋、紫菜等，是紫鹃安排厨房做给黛玉的一道菜。当然，此羹非彼汤，只不过清淡、补而不腻的共同特性让人很容易就想到肉网参。

热气腾腾的一大碗，青的青，黄的黄，白的白，颜色清新如文艺范。用汤匙轻轻舀起，入口，鲜美的味道里带着一股清香，让它们于舌齿间交缠后缓缓咽下，清淡却开胃。

肉网参为何口感如此鲜美？答案就在讲究的用料上。肉，需选用农家猪的前腿肉；参，要用梅花海参；网则是“鱼肚”。它是由正宗的野生黄鱼胶精制而成，往昔野生大黄鱼多，鱼肚又大又厚，敲在一起晒干，就像一根根只把长的金条。治饌时先用食用油置或食盐炒发“鱼肚”，佐以上鸡汤汁，加肉末、梅花海参，勾芡后淋入蛋液，撒上葱花，浇上麻油，一道鲜香四溢的肉网参便成了。

奉化金地151时尚餐厅的厨师长袁倍杰告诉记者，麻油是肉网参的点睛之笔，绝对不可少。“喜宴上事情繁杂，落家厨师一般都会先将肉网参做好，一碗碗盛出，放置在一旁，等到开席的鞭炮一响，再一一浇上麻油，端上酒桌。”袁倍杰说道，“只有浇上麻油，肉网参才算有了灵魂。”

传统名菜的改良

奉化以米饭为主食，所以家常菜供里少不了“汤”“羹”“浆”与“糊辣”。肉网参虽没冠以“浆”“羹”之名，但需要勾芡，才能做出起浆后晶莹剔透的色相、滑腻软糯的口感。

作为一位拥有28年烹制经验的老厨师，袁倍杰烹饪研发过不少菜肴。据他介绍，如今黄鱼胶一胶难求，大多厨师便在传统肉网参的基础上不断改良，将黄鱼胶换成了其他鱼胶和鳗膏，“颇为出名的‘鳗膏羹’就是在肉网参的基础上演变而来。鳗膏金黄松软，再搭配上芹菜，芳香四溢，吃过的人赞不绝口。”

鳗膏羹是宁波著名本帮菜肴之一。除了将肉网参的黄鱼胶换成了鳗膏，它也因地利制宜，加入了其他配菜，比如爽口翠绿的芹菜丁，又或者带有丝丝甜味的高山菜丁。

随着时间的推移，肉网参在各位厨师手中得到了不断的演变。可是，不管形式如何变，口味极鲜的鱼膏吸饱绵密的汤汁，再加上淀粉的勾芡，麻油的点缀，那股绵柔、浓郁的鲜香味始终未变，还是能让你的味蕾瞬间得到乡土之味的安慰……



美味香肠南瓜饼

南瓜可甜也可咸，与蛋黄同炒亦可，也可单独烹制出一道美味佳肴。今天要介绍的这道香肠南瓜饼，操作简单，口味软糯，是早餐、下午茶的不二之选。

所需用料

绿皮南瓜半个，面粉适量，香肠两根，鸡蛋两个，盐适量，糖少许，味精少许。

具体步骤

1. 将绿皮南瓜切块，蒸熟，如果皮厚可切去皮再蒸。
2. 将香肠切丁，放入碾碎的南瓜泥中，并打入鸡蛋，依次加入适量的盐、少许的糖、少许的味精，搅拌均匀。
3. 视南瓜鸡蛋糊的粘稠程度，可依次少量加入面粉，搅拌至面糊成挂筷子的糊状。
4. 平底不沾锅内放入稍多的色拉油，用汤勺将面糊压成一个个的小圆饼状，入锅上下翻动，两面煎成金黄色即可出锅。

网友“双吉林”制作。



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：460947613@qq.com

“无声外卖”托起自食其力生活希望

外卖品牌“饕爱善食”位于四川成都天府二街，2017年3月开始营业。这家店的28名员工中有22人存在不同程度的残疾，其中聋哑人有18名。

在“饕爱善食”，微笑和手语是员工们彼此交流的方式，大家安静地忙着洗菜、切菜、炒菜、配餐、送餐。

因为无法用语言交流，“饕爱善食”的骑手们起初送外卖遇到不少

沟通难题。为了减轻“无声骑手”的沟通困难，“饕爱善食”主营业务从散客外卖转为定时定量配送的团餐，有专人 与顾客沟通，骑手熟悉路线，派送效率大大提高。

“他们在这里不仅是一份稳定的工作，更重要的是要帮助他们更好地与人交往。”负责人邓如斌说，“两年多来，也有好多员工跳槽到更大的平台，我为他们感到高兴！”

新华社发

