



串串香肠，浓浓年味。(余建文 摄)

## 灌香肠做酱肉：

## 腊味飘香迎大年

本报记者 余建文

在很多“老宁波”的记忆里，过年的气息，便是旧宅屋檐下那一串串鱼鲞以及香肠、酱肉飘出的香味。水乡江南，不少地区的人们至今还保留着过年自己做香肠的习俗。

余姚三七市镇的陈师傅与妻子张女士开设了一家肉铺，冬至之后，店里制作了七八百斤香肠，销量不错。张女士说，香肠要美味，功夫在选料、调味，还要“老天”来帮忙。

做香肠，最好是选取猪前腿肉，后腿肉也可以，肥瘦比以4:6为好。猪肉用绞肉机搅拌或者拿刀剁都可以，口感区别不大，再加入盐、五香粉、鸡精等调味。“香肠之所以香，关键是制馅时加入高度白酒，我们一般用高粱酒”，张女士说，调好的肉馅灌入肠衣，一节一节用绳结扎紧串好，晾挂起来即可。肠衣是猪小肠做的，自己清洗比较麻烦，现在多采用工厂生产的成品。像1月下旬的低气温，北风吹三四天，香肠便自然晾干了，煮熟就能吃。天气潮湿的话，要晾一周左右。这些年，大量来自四川、湖南、安徽等地的外来务工者，也把重口味香肠带到了宁波。与本地

香肠相比，川味香肠在调制肉馅时，要多加一份辣椒粉，其他制作程序都一样。

酱香浓郁的酱肉，似乎更能体现江南的年味。老家宁波的李小姐说，每每闻到酱肉的香气，仿佛看到了家里人置办年货的忙碌场景，这是家的味道。

酱肉要好吃，窍门在于腌制料。先将酱油、黄酒和白砂糖一起下锅煮开，再加入高度白酒，做成腌制料，这样腌制的酱肉才不容易变质，香味也更浓郁。腌制料晾凉之后，放入姜片、八角等调料，再将切成长条的五花肉浸没其中，一般酱3天左右取出晾挂。张女士说，做酱肉要选寒冷又晴朗的日子，白天的阳光把酱肉晒出一层油光，晚上北风快速抽干水分，这样酱肉的风味就完美呈现出来了。

在农村，过年杀猪做香肠、酱肉，大人和孩子共同分享一年辛勤劳作的成果。以前，谁家廊下挂的肉多，代表着那家家人丁兴旺和一年的丰收富足。虽然现在商店里一年四季都能买到香肠、酱肉，但这一美食依然是年味的重要“代言人”。储存香肠、酱肉也很简单，套上保鲜袋，放入冰箱冷冻，保存一两个月没问题。



用古法捣年糕制作出来的年糕。(陈朝霞 秦旭辉 摄)

## 大徐杉木洋村：

## 重温中断了50年的古法捣年糕习俗

本报记者 陈朝霞  
象山记者站 俞莉 陈光曙

碾米、搅拌、上蒸、揉搓、捣鼓、线切、晾干……临近春节，象山大徐镇杉木洋村文化礼堂里一番热闹的场景，全村男女老少聚在一起，重温中断了50年的古法捣年糕习俗，让这座临山近海的小村庄洋溢着浓浓的年味。

听说村里要“捣年糕”，村民们纷纷响应，将散落在村中的石臼、捣锤等收集起来，还买来750公斤糯米和糯米，提前在水中浸泡了3个多小时后碾好，齐整地置于文化礼堂的大厅内“整装待发”。

村里最年长的95岁老人徐伊光被请来坐镇担任“技术指导”，89岁的徐忠根老人担任现场“指挥”。只见细白的米粉均匀地搅拌在一起，再经过竹筛后倒入蒸笼，置于烧柴火的大灶上。渐渐地，柴火越烧越猛，整个礼堂热气腾腾。几支烟工夫，蒸熟的米粉倒入洗净的石臼内，两名壮实的汉子趁热轮流翻捣、捣鼓，一人抡锤、一人上下左右翻糕，热火朝天配合默

契。捣鼓好的糕团细腻光滑、油光可鉴，移至涂了菜油的案板上，揉搓、切段，最后成型的年糕新鲜出炉，被放置在可透气的竹排上晾干。

在徐忠根的“监督”下，整个制作过程一环扣一环，紧凑高效。咬一口依旧温热的“白胖”年糕，软糯可口，蘸上红糖，甜味沁入米中，余香在嘴里久久回味。“年糕是否有韧性，取决于很多细节。”徐忠根讲解着技术要领，“糯米和粳米的比例约为1.5:10，搅拌时不能结块，捣鼓时用力要均匀，在案板上揉搓时不能超过20下，切的时候不能用刀，否则没有嚼头。”回忆起以前村里家家户户热热闹闹制作年糕的场景，徐忠根意犹未尽。“年糕除了有美好的寓意‘年年高’外，还预示着五谷丰登、团团圆圆。乡里乡邻的聚在一起，开开心心捣年糕，快快乐乐迎新年，这样的年才有味道。”徐忠根说，虽然现在机器代替了手工，但是手工年糕蒸得透，不仅口味好，而且更容易保存。“打好的年糕就放在家里盛满清水的大缸里，不像机器制作的年糕会有浮粉。村里最大的缸可盛200多公斤年糕，可吃上一整年。”

徐忠根还告诉笔者让年糕可保存一年的习俗，“保存年糕的大缸里的水必须是立春前的水，立春过后，水就不能再换了，否则年糕容易变质。”徐忠根说，村里的男劳力白天出门下地干活，年糕往往是下午劳作间歇时最好的点心。“用苜蓿、青菜、咸菜等炒年糕，或者做上一碗年糕汤，送到田间，既美味又耐饥。品尝着这样简简单单的点心，让劳动有了动力，生活有了奔头。”



杉木洋村村民开开心心捣年糕。



## 猪油汤圆：

## 吃出阖家团圆味

本报记者 徐欣  
通讯员 陈银儿  
奉化记者站 黄成峰

汤圆象征阖家团圆，吃汤圆意味着新的一年阖家幸福、万事如意。南方人在春节早晨都有全家聚坐共进汤团的习俗。

传说汤圆起源于宋朝。当时各地兴起吃一种新奇食物，即用各种果饵做馅，外面用糯米粉搓成球，煮熟后，吃起来香甜可口，人们称之为“元宵”。

猪油汤圆以细腻纯净的绵白糖、黑芝麻和优质猪板油制成馅，皮薄而滑，白如羊脂，油光发亮，具有香、甜、鲜、滑、糯的特点，咬开皮子，油香四溢，糯而不黏，鲜爽可口，令人称绝。如今宁波汤圆声名远扬，其中猪油汤圆一直是市民餐桌上的宠儿。

现在汤团的品种越来越多，口感也越来越丰富。香芋、紫薯、南瓜、鲜肉等各种口味满足了不同人群的需求。但对73岁的奉化老人陈彩霞来说，那一碗亲手做出来的猪油汤圆才有家的味道。

“每年春节前，我都会提前买好糯米粉、芝麻、板油等材料。等孩子们来过年的时候，我就开始裹汤圆给他们吃。”陈彩霞说，和晚辈们

一起做汤圆，是一件很幸福的事情。

笔者仔细观赏陈彩霞做汤圆的过程。首先是炒芝麻，大锅烧热后把生黑芝麻倒入锅中，不断翻炒。芝麻熟得很快，用不了多久，就见那芝麻在锅中来回跳动，发出“噼啪”声。等芝麻冷却后，陈彩霞娴熟地用刀将熟芝麻碾碎。“我们平时说的猪油汤圆，其实是生猪板油加工而成的。”陈彩霞介绍，猪油不是熬出来的纯油，要取猪肚子上的原块板油。撕去板油外面的皮和筋之后用手工挤压、揉搓，再一点点地掺入黑芝麻粉和绵白糖，直到把猪油揉化了，这样做出来的芝麻馅才香！

准备好馅料后就开始搓面团了。陈彩霞先在糯米粉中加入了适量的水将其和成团，像揉面一般搓成长条状。然后揪下若干块，取一个搓揉成碗状，再把芝麻馅料放进去。就这样，一个完整的汤圆呈现在笔者面前。

陈彩霞告诉笔者，她从16岁开始做汤圆。“过去做汤圆工序比现在复杂多了，费时费力，所以能够吃上一碗手工汤圆，心都会变得温暖起来。”陈彩霞表示，倾注了时间和情感的汤圆，让节日更有意义。



刚出炉的手工猪油汤圆。(陈银儿 徐欣 摄)

## 江南水乡的年夜饭，少不了这道青鱼干

本报记者 黄程  
余姚记者站 谢敏军

不久前在余姚落幕的第八届中国余姚·河姆渡农业博览会，成为姚城百姓年末囤年货的好去处。连续8年参会的余姚市青港渔绿园渔庄，凭借着“三宝”——青鱼干、大闸蟹、醉蟹，打出了响当当的名气。“每年纯手工制作青鱼干5000条左右，根本不够卖。”余姚市青港渔绿园渔庄总经理毛柯翔说，今年开卖的前三天，在微信上就有1000多条的订单。

渔绿园渔庄所在的牟山镇，是水产养殖大镇。水域面积4500亩的牟山湖，是牟山最闪耀的“明珠”，也是渔庄生意火爆的先天优势。“靠山吃山，靠水吃水。”毛柯翔说，三面环山的牟山湖，水深常年保持在2米，水质清澈无污染，依然保持着物种多样性，这里盛产虾、蟹、甲鱼、青草鲢鳊等各类水产品，为各色美味佳肴提供了天然食材。

青鱼是当地普遍养殖的品种，一到冬天，当地人有把青鱼做成鱼干的习惯，寓意“年年有余”。青鱼干是当地的一大特色，家家都有自己独到的手艺。毛柯翔说，每年冬天，父亲会把自己养了几年的青鱼捞上来，母亲就会按照祖辈传下来的手艺做成青鱼干。

毛柯翔的父亲是一位养了40多年鱼的老渔民，对于鱼的质量把控，极其严格。“这是好鱼干的源头，从选鱼苗开始，再到选水塘，

最后坚持低密度养殖。”毛柯翔的父亲说，每亩投放100条左右的量，能保持鱼的活动空间充足，这样长大的鱼，身材挺拔，肉质紧实，没有泥腥味。

养到5公斤左右，青鱼就可以捕上来了，之后，就该毛柯翔母亲施展技艺了。他的母亲是宁波市十大金牌厨娘，也是宁波市十佳女能手，在渔庄掌勺多年。剖杀、腌制、入料、晾晒……从鲜鱼到鱼干，这是时间和阳光的结晶。每一个环节，都有实打实的手艺。“最关键的是入料的配方，是祖传的秘方，已经通过了质量体系认证。”

纯手工制作的过程，给渔庄带来了新的看点。毛柯翔说，母亲做好的鱼干，原本只是随意地晾晒在院子里，没想到竟然引起了很多来吃饭的客人的注意。“其实，青鱼干在当地的商场超市里也有销售，但是晾晒在院子里的青鱼干特别吸引人，游客不但争相合影，还主动提出要买一些带走。”他发现，来吃饭的客人，对晒在院子里的青鱼干非常感兴趣，于是干脆把青鱼干放在显著位置，大面积集中晾晒，吸引眼球。

思路活络的毛柯翔，还把这作为冬季旅游的一个重头戏，从青鱼的捕捞到青鱼干现场制作体验，从而打破了冬天生意冷清的局面。“销路很好，但是我们不打算扩大，而是严格保持品质，做小而精的拳头产品。”毛柯翔说，他一直秉承这个理念，“在录制央视《致富经》节目时，我也这么说。”



渔庄工作人员在展示青鱼干。(黄程 摄)

## 舌尖上的年味

## 【编者按】

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”本期的《田园·乡愁》版特别推出《舌尖上的年味》，以飨读者。其实，我们呈现的不仅仅是一道道美食，更是一种传统文化。这是过年的味道，这是团圆的味道，这是家乡的味道。让我们一起细细品味吧！

