

乡下头一周精选

主持:王珏

《每天卖脱销的网红烤鸭,不仅是宁波人的乡愁美食,还“飞”上香港人的餐桌》



推送日期:2017年2月20日
推荐理由:在大堰乃至奉化,叶美利家的烤鸭远近闻名。随着大堰的生态旅游越来越红火,叶美利家的烤鸭被游客口耳相传,渐渐有了名气,不时有宁波等地的食客慕名而来。
蓬蒿人:这个烤鸭太好吃,一点都不油腻。

《华东海岸线上最美的蔚蓝港湾,遗落在东海的项链。强蛟宁海湾,是你心中那片海》



推送日期:2017年2月21日
推荐理由:独特的半岛美食,保存完整的千年古渔村,古老而神秘的岛屿,美不胜收的滨海风光,千年人文沧桑……万物复苏、春暖花开的季节,去宁海强蛟镇,探秘“海上千岛湖”,感受渔家生活,聆听与海有关的故事。
似水年华:面朝大海,春暖花开,这充满诗意的地方,令人无比向往。

袁国平:今年夏天一定抽空去游览,和着海风,品着美酒,吃着海鲜,做个海上神仙,享受生活的幸福美满!

《清静闲适,古朴清源!鄞江这个小村正变成人人向往的“世外桃源”》



推送日期:2017年2月22日
推荐理由:精致绿化,别致农居,美丽花园式庭院,走在清源村,看一眼便再不舍得挪开目光。村里还将重点发展旅游经济,民宿正在建造;村里特有的中华水韭被列入了国家一级保护植物,将打造一个湿地公园;小瀑布有了雏形;花海工程已经开工……
妙笔生花:在城市的钢筋水泥丛林待久了,特别向往返璞归真的田园生活,可以让心境彻底放松,养精蓄锐!
曹雄:山一程,水一程,何处有桃源?清源村山水青幽,田园静翠,不正是城里人向往的山水桃源吗?
战友:清源山水青,世外桃源梦。清静福田幽,山居闲人吟。

《乍暖还寒,寒绯樱烂漫!在宁波植物园,遇见早春第一抹绯红》



推送日期:2017年2月23日
推荐理由:寒绯樱又名福建山樱花,与日本樱花不同,花朵呈绯红色,花期在乍暖还寒的早春,名副其实的早樱。春天的脚步在慢慢逼近,宁波植物园时下已是一片樱花灿烂,一不小心沉醉其中,便无法自拔。
琳超:樱花红陌上,杨柳绿池边。春天渐爬上枝头,灿烂的樱花如期而至。
姚虹翔:花事一波接一波。花开花落,终挡不住岁月的脚步。

胡陈中堡溪:流水逐旧梦 归向桃花源



修葺一新的千年古井。(孙吉鼎 摄)

初春时节,笔者走进东山村。从山上观景台远远望去,连片的桃园十分壮观。眼下,有几株桃树已开始冒出花蕾,再过一个月左右,这里将呈现“满树和娇烂漫红,万枝丹彩灼春融”的景象。
东山村以前并不产桃,而是以种水稻为主。该村负责人叶菜亦说,中堡溪没有治理前,这一带地势低洼,经常遭受洪涝。好多村民只好选择外出打工,寻求出路。东

“山上层层桃李花,云间烟火是人家。”这是宁海胡陈乡中堡溪村烙在游客脑海中的印象。中堡溪村由方后、中堡、东山、河头等自然村合并而成。水蜜桃的种植面积有3000余亩。这其中又以东山自然村的桃园最负盛名。

山村一度变成了一个空心村。
河道改直,堤防加固,挖渠引水……中堡溪整治工程的实施,彻底改变了周边村庄的生产和生存环境。在村干部的带领下,村民开始种植水蜜桃。这一改变,也让东山村彻底摘掉贫穷的帽子。很多离乡的村民听说后,纷纷回来种桃。村民陈克峰曾靠吃低保过日子。种桃子发家后,他找到乡干部,主动提出退出低保户名单。
在中堡溪两岸,万株桃树铺展,为村民带来甜蜜生活。中堡溪村以东山村为主阵地,连续举办东山桃花节,打开了桃子销路,扩大了桃乡品牌。村民们说:“以前是我们挑着桃子到县城去卖,现在是客商找上门来收桃。”



不仅如此,中堡溪村还以桃为纽带,拉长桃产业链。在东山村村口,总投资约500万元、建筑面积近2000平方米的桃文化广场正紧张施工中。广场以胡陈桃文化为主题,以胡陈四季农产品现场展卖为核心,集文化展示、农产品展示展销、电子商务、餐饮服务为一体。主体建筑由桃文化博物馆和桃交易市场两部分组成,预计今年下半年建成使用。
今年桃花节,中堡溪将开通乡村旅游线,做深农旅结合文章。笔者注意到,东山村内建起了石制的仿古牌坊、木质建筑的候车亭,以及按照三星级景区标准设计的公共厕所。村里还把一口古井和洗水池修葺一新,在保持古韵的基础上,

增添了一分美感。甚至家家户户的污水接出口也都用壁画和盆栽巧妙装饰。
在一排排房子中,挂着“桃乡农居”的农家院落最引人注目。笔者走进桃乡农居1号,看到楼上楼下共有四五间客房,各种生活用品一应俱全。桃乡农居1号主人陈余分说,乡政府动员村民把自家空余的房间腾出来开发民宿,这项提议一经提出,就得到了村民的响应。目前已有7户桃乡农居投入对外开放。“现在在中堡溪村名气大了,就算不是桃花盛开的季节,也会有不少城里人前来村里住上几天。”
从水蜜桃种植、采摘向“吃农家饭、住农家屋、干农家活、购农家物、享农家乐”一条龙服务链拓

展,中堡溪村走出了一条“以农促旅、以旅富民”的增收新路子。其中,东山村有三分之二以上的村民直接从事乡村旅游业,村民户均收入超过10万元。
凭借农旅结合,中堡溪村先后获得省三星级乡村旅游示范点、市级农家乐示范点、“市新农村示范村”“市级旅游特色村”等荣誉称号。东山桃园景区已顺利通过国家3A级旅游景区创建验收。

深化走转改
特色精品村里看变化

徐家增:养虫创业“化腐为宝”



蛇虫幼虫。

本报记者 余建文

日前,记者来到象山大徐镇海口村,徐家增的养虫基地设在山腰的一块平地上。1000多平方米的钢架厂房里,地上建有一排排的养殖池,每个池子三四平方米,高度只有20多厘米。其中的两口池子,覆着黑色的“土”,用小铲子一铲,下面全是密密麻麻黑褐色蠕动的虫子。
徐家增说,这是野生蛇虫的幼虫,还在冬眠中,“这几天我们准备慢慢加温,让虫子苏醒过来,投入生产”。
小徐所说的生产,就是让蛇虫

徐家增万万没想到,几年前一次偶然的养虫试验,竟然为自己开启了一条生态养殖创业之路。

吃掉厨余垃圾,把自己养肥后,变作养鱼用的鲜活饵料。“虫子食量惊人,长得也很快,只需一周左右就能养到3厘米长,卖给养鱼企业。而且其排泄物还是优质有机肥呢”,在小徐看来,小小的蛇虫就是个“化腐朽为神奇”的宝贝。
在宁波,徐家增是第一个养殖蛇虫的人。“养虫子,纯属误打误撞”,他自嘲说。
今年35岁的徐家增大学毕业,干过多种工作,也到江苏、北京等地闯荡过。后来,他决定在老家从事农业创业。象山养鱼业发达,家禽养殖场也多,对鲜活饲料需求量大,小徐瞄准这一市场,决定养殖活体昆虫。
小徐告诉记者,他先后养过黄粉虫、蝇蛆和蚯蚓,都不太理想。蚯蚓长得太慢,黄粉虫养殖成本太高,而养蝇蛆搞得家里苍蝇乱飞。
5年前的一天,徐家增在家里的垃圾桶里发现野生蛇虫产下的幼

虫,个体大,像个蚕宝宝,吃起残羹冷饭,速度很快。他就家里尝试养了起来,发现鸡吃了这种虫子后,产蛋率和质量都有提升。上网一查资料,他惊奇地发现,早些年韩国就有规模化养殖蛇虫用来处理厨余垃圾的成功先例。后来,他带着虫子到广东昆虫研究所讨教,“小小的蛇虫隐藏着一座富矿”,知道了蛇虫的价值后,小徐决定放手一试。
对于丈夫的养虫创业,当小学教师的妻子很支持。家里养殖终不成气候,小徐向上级部门申请建基地,妻子拿出陪嫁钱给予支持。小徐说,这种蛇虫幼虫虽然在象山野外很容易找到,不过要养好,还是有诀窍的。厨余垃圾不能太湿,事先还要简单发酵,再喂给虫子吃。此外,种虫越冬保温也有相关的技术要求。经过反复试验,他琢磨出一套有效的养虫方法。
经过不懈努力,最近两年来,徐家增的养虫事业步入轨道。目



待天气转暖,蛇虫幼虫从“沉睡”中苏醒,投入“生产”。(余建文 摄)

前,养虫基地与象山农业龙头企业宁波七禾加百列农业科技有限公司,以及当地大型养鱼企业都建立合作关系,形成一个完整的厨余垃圾处理——饵料生产生态链。该公司承担着象山厨余垃圾的处理工作。每天收集的厨余垃圾经过油水分离和粗略清理之后,送入基地喂给虫子吃。经过前期数月的试验,用虫子对厨余垃圾进行生态无害化处理获得成功,基地目前每天的处理量有4吨左右。另一方面,近半年来,小徐的基地已向当地养鱼企业提供了数千公斤的幼虫饵料,用来喂养大黄鱼、鲈鱼等,效果非常不错。
加百列公司董事长柴宏辉对这个养虫项目的前景很是看好。他告

诉记者,目前象山城区日产厨余垃圾约20吨,这样的基地只要建几个,就可以实现“通吃”,“不仅成本低廉,高效环保,而且还有产出,实现经济效益和社会效益‘双赢’”。
眼下,徐家增养虫在圈内渐渐有了名气,春节期间,陕西、湖南等地客户通过网络,向小徐购买蛇虫的种虫,每公斤价格千元以上。徐家增说,开春变暖之后,基地很快就能进入生产状态,“养虫这条路,看来是走对了”。



品尝大海的味道——渔家美食米豆腐



本报记者 徐欣
通讯员 杨长乐 李露

牡蛎,奉化人称“蛎黄”。奉化的裘村、松岙和莼湖紧靠象山港,是天然的牡蛎养殖地,养殖出来的牡蛎品质佳,味道鲜美,是各



渔家美食米豆腐。(徐欣 杨长乐 摄)

种菜肴所需的上好食材。其中,用牡蛎加工而成的米豆腐是莼湖一带家喻户晓的传统美食。
据介绍,2010年6月,米豆腐制作技艺被列入宁波市市级非物质文化遗产名录。米豆腐制作在莼湖一带由来已久,过年吃米豆腐的习俗大约从晚清开始盛行。如今,米豆腐已经成为一道特色小吃,在奉化城区和莼湖镇上的餐饮店里,一年四季都能吃到。
吴家埠村村民周亚糯做了10多年的米豆腐,是莼湖镇几家饭店

的米豆腐供应商。每隔两三天,她就要做上数十公斤的米豆腐。
米豆腐的主要原料为早籼米,要求新鲜白净。早籼米通过浸泡、磨浆、熬制等程序,烹饪时加以肉丝、鸡白丝、蛋丝、牡蛎、冬笋丝、鸡汁、肉汁、葱花等,吃起来软硬适中、滑而不粘、爽口鲜美,且具有易消化、不积食的特点。做米豆腐必须用柴灶,因此莼湖本地仅有少数几户人家在制作销售。
周亚糯说,米豆腐的制作颇费精力,只有经验老到的师傅才能做出软硬适度的豆腐。“选大米很关键,米选不好,豆腐不会成形。”周亚糯说,做米豆腐一定要用早米,而且是一点都不糯的早米,因为口感比较糯的粳米和糯米黏性太强。
大米经过几小时的浸泡之后,按1:2的比例加水磨成米浆,然后倒入锅内熬制,一边加热,一边用竹子自制的米杖用力搅拌。煮米浆刚开始要用旺火,米浆熬成糊状时,改用中火,当米浆越来越稠,火势也要随之减弱。做米豆腐是个体力活,米浆熬煮过程长达1个小

时,整个过程要不停地搅拌,否则容易粘锅。
米浆熬煮到什么程度出锅,最考量制作者的功力。熬制的米浆起锅早了,豆腐不能成形,起锅太晚,豆腐太老、太硬,口感不好。“米浆熬好了没有,可以拿起米杖看看,如果米浆不粘在米杖上就说明好了。”周亚糯介绍,还可以用调羹舀一点煮好的米糊,放到冷水里,如果调羹上的米糊能迅速凝固脱落且周边光滑,也说明米浆熬到位了。
熬制好的米糊趁热倒入木制的方形模子里,冷却后,一块晶莹水嫩的米豆腐就成形了。周亚糯说,1公斤早米能做出4公斤米豆腐。刚做好的米豆腐晶莹水嫩,拿在手里似大块的果冻,要轻拿轻放;不过随着时间的推移,米豆腐质地会迅速变硬,待冷却后,一般都会被切割成方块保存起来,外形与豆腐极为相似。
米豆腐制作起来不简单,烧煮起来也非常讲究。厨师先把米豆腐切成筷子粗细的长条,往锅里放点



水,然后放进新鲜的蟹、虾姑、牡蛎、瘦肉丝。随后,依次放进米豆腐、青菜丝、切好的鸡蛋丝一起煮。煮沸以后,加盐、葱花等调料起锅,一碗热腾腾、色香味俱全的海鲜米豆腐就端上来了。
米豆腐里面的海鲜最好是放牡蛎。把牡蛎加入米豆腐里烹煮,不但能增加汤的鲜味,更能增添其自身爽滑的口感,与其他配料相得益彰。在没有牡蛎的季节里,也可以用蛏子替代。过年时普通人煮米豆腐更讲究,常用鸡汤熬制,放入冬笋丝、鸡肉丝,味道会更好。