宁波日报
NINGBO DAILY
B1-B4
四明周刊
2017年4月28日 星期五
视点 B1
责任编辑/叶向群
电话/87682876
电子信箱/yxq@cnnb.com.cn

编者按

以河姆渡文化为代表的宁绍平原是我国著名的稻作生产区，水稻种植在这片广袤大地上延续了几千年，造就了这里特有的生活方式、风俗习惯和信仰。俗话说南稻北麦，南米北面，稻米是这方百姓的日常主食。李渔《闲情偶寄》中云：南人做米，北人做面，常也。身处宁绍平原的宁波人，可以数月不食面食，却不可一日不吃米食。

千年百来，勤劳聪慧的宁波先民在繁重的劳作中，苦中作乐，利用家中常见的籼米、粳米、糯米，以水为媒，经过磨制、揉打、蒸煮等各种方法，创造性地开发出了花色繁多的米制品，这些米制品与当地民俗结合，其制作技艺往往传承数百年，较有代表性的就是田间米食、婚嫁米食和祈福米食。

品江南，“醉”是稻米香

——宁波的特色米食及其民风习俗

竺 蓉

乌饭　　米馒头　　灰汁团　（叶向群 摄）

田间米食

在宁波农村，每年的三四月份就进入了早稻种植季节，农民们要做秧田、播种、插秧、施肥等，一直要忙到七月下旬。民谚云：“小满芒种，腰骨驼拢”，意指这段时间劳动非常辛苦，累得腰都直不起来。为了维持这种高强度的体力劳动，饮食自然就成了非常重要的事，但由于当时生活条件所限，百姓只能就地取材，在“米”这一普通的食材中寻找灵感，久而久之，在宁波各地就出现了非常有地域特色的田间米食。

【米鸭蛋】

米鸭蛋是流行于奉化当地的一种特色米制食品，用粳、糯米按一定比例磨成粉，拌上艾叶制成，因其形如鸭蛋而得名。农忙季节，米鸭蛋经常由妇女儿童送到田间地头。因“艾”有理气血、逐寒湿等功能，不仅能给劳作的人当点心充饥，还能起到食疗作用。

据奉化大堰镇大堰村的王爱萍阿姨介绍，每年春分到立夏这段时间均可以制作米鸭蛋，但过了立夏，就不再制作了，这是因为“艾”在这段时间最嫩，其他时节的艾草就显得有些老，不好吃。以前每当立夏前，家家户户都会到野外采摘艾草的嫩叶，洗净后，放进开水锅内煮，待熟透后捞出，漂洗干净，去除苦味后剁成糊状，然后把艾草糊与米粉团拌在一起放在捣臼中捣熟。王阿姨说，米鸭蛋有“熟做”和“生做”两种，米粉蒸熟后再与艾草一起捣，这叫熟做。也可以不蒸，直接做，叫生做。捣粉时，一人添水翻弄，一人用捣子头舂捣，把米粉及艾叶舂捣均匀糍实，直到看不到白色粉状物为止。把捣好的粉团掰成鸭蛋一样大小的小团，嵌进馅子，如果是“熟做”的话，搓成鸭蛋状后就可以直接吃了，生做的话，还要放在蒸架上蒸熟。讲究些的人家，还会在米鸭蛋的外面滚上松花粉，既好看又好吃。

奉化各地米鸭蛋的制作方法基本相似，但糯米和粳米二者的配比并没有统一标准，而是根据各人的口味，需要糯一点，多放点糯米，反之，就少放。

【黄毛鹅】

余姚市梁弄镇东山村蔡忠德大爷说，梁弄是个山区，有许多松树，每年阴历三月，当松树开花时，会产生许多黄色花粉。上个世纪七八十年代，在春耕、夏种期间，不少家庭会上山采摘松花，利用松花香而滑的特点，制作一种叫“黄毛鹅”的点心，到田间地头慰问干农活的帮工。

“黄毛鹅”是纯糯米制品，先将糯米浸4-5个小时,淘净后磨成糯米粉，在糯米粉中加入适量的温水揉成团，再把糯米团分成一个个大圆团，裹入豆沙馅子后搓圆。上锅蒸熟后，在外面滚上松花，洁白的糯米团摇身一变，成了黄黄的、胖胖的“黄毛鹅”。

糯米的米香，加上新鲜的松花花香，使“黄毛鹅”成为清香扑鼻的田间美食。但据蔡大爷说，现在妇女为贪简便，买些现成的馒头、大糕、烧饼作为种田点心，所以会制作的人也越来越少了。

【乌饭】

乌饭和乌饭麻糍是另一种田间美食，曾普及至全宁波市。据横街镇毛岙村王水春介绍，吃乌饭（当地人也叫黑饭）一般在农历四月初八，但鄞州西乡一带流行在立夏吃乌饭。当地还流传着一个吃乌饭的故事:相传古时江南有一名傅员外，夫人刘氏中年生一子。后来父子双双出家，刘氏因思夫念子染上重病，一日在其弟的劝说下，破戒开荤，触怒阎罗天子，被打入十八层地狱。其子生性至孝，在地藏菩萨的相助下，常去为母送饭。但每次送的饭都被饿死鬼抢走。后来儿子发现山上有一种树叶能将白米染成黑饭，且味道更好，就试煮了一次送到地狱，饿鬼们发现饭是黑色的，均不敢吃，这天恰好为四月初八。

这种树就叫乌饭树，又名南烛，多分布于长江以南各省区。春天，当乌饭树抽出嫩叶，山里人把它采摘来，先把嫩叶在水里冲洗干净，再放入盘子里揉碎，再加清水，浸泡几个小时，待水呈暗红色时，去渣留汁，倒入淘洗过的糯米，一起浸泡几个小时，浸泡后糯米呈黑色。再把糯米和乌饭叶汁水一同倒入锅中，放入白糖，烧熟后，把乌饭盛到盘里，用手压实、按平，再用刀切成块当点心吃。据老人们说，清明前后吃了乌饭，夏天不会疰夏、生疮。

【乌饭麻糍】

宁海岔路镇湖头村村民柴爱春说，比起乌饭来，他们那里人更喜欢吃乌饭麻糍。由于早春寒冷，且多雨水，为了不误农时，适时播种，大家吃乌饭麻糍抗寒冷、强身体。当地还传说农历四月初八是牛的生日，在这一天要捣乌饭麻糍给牛吃，这一习俗到现在还保留着。

做乌饭麻糍并不复杂，据柴爱春介绍，当地差不多家家户户会制作：首先将乌饭树叶捣出汁，将糯米磨成粉后加入乌饭树汁拌匀，将揉好的粉蒸熟后在石捣臼内捣成团，再在案板上用面杖把粉团擀至1厘米厚，再切成长10厘米，宽7厘米左右的块状，就成乌饭麻糍了。

婚嫁米食

米制食品在寻常百姓的婚嫁仪式中有着特殊的功能，从成双成对的糯米糗，到寓意生发的米馒头、甜甜蜜蜜的大糕……这些都是各地毛脚女婿送丈母娘的礼担上不可或缺的物品。

【糯米糗】

奉化市萧王庙林家村的林海芳介绍说，糯米糗在奉化也叫麻团，萧王庙一带，婚庆前男方给女方送的礼担中，麻团是必不可少的。婚庆结束后，要分发麻团给亲朋好友和左右邻居食用，一来表示对众人的感谢，二来可以搞好邻里关系，三是可以让大家一起分享婚庆的喜悦。

一般在结婚前三日，男方就会召集亲友和近邻们来家里帮忙制作麻团。做麻团比较简单：之前一天，男方家会精选优质糯米,用水浸泡一天一夜，第二天沥干水分后蒸熟，再把蒸熟后的糯米放入捣臼内，一个人用手扒翻，另一个人用绑着圆石头的木棍，用力往捣臼内搡糯米。刚出锅的糯米饭很烫，为防手烫伤，捣臼边会放碗菜油渣，据说涂在手上可以防烫。捣糗是个力气活，需由年轻力壮的人轮流捣击，一直捣至分不清饭粒才算捣好。把捣熟的饭团捧出，用手一团一团地均匀摘下放在干净的席子上，由于麻团很软,加上其自身重量,很快就会自动摊成饼状，最后盖上红色方印。

▲梁弄大糕制作场景　◀状元糕　（竺蓉 供图）

邱隘镇糯米糗的制作方法虽与奉化大同小异，但制作时还是需要一定技术。据邱二村村民陈英龙介绍，他看到过技术熟练的人摘起糯米糗来就像变魔术：用一只手抓起糯米团后，可以同时从指缝间榨出4只光滑鲜亮的糯米糗，一眨眼工夫，眼前就一大片。与奉化盖方印不同，邱隘人会给每只糗点上红色小点，一看就知道是有名的邱隘小糗。邱隘人将结婚要用的糗称为“吉糗”，举行婚礼前，由男方将108只吉糗挑送给女方，称为“挑吉货”。

陈英龙说，尽管糯米糗在婚礼中被视为吉货，但在敬神、祭祖或出门谈生意时，是禁止使用的，因为“糗”与“亏”同音，用之不吉利。

【米馒头】

与奉化、鄞州地区不同，北仑小港地区每逢重阳节、过年，订婚过的新郎都要去丈姆娘家送节，不但要挑去鱼、肉，还要一担米馒头。结婚第二天，新娘要回娘家看望，带去的礼物就叫“望娘盘”，按照当地风俗，这“望娘盘”里也一定要有一担米馒头。

北仑区小港街道红联村王阿蛾是做米馒头的一把好手，她说现在制作米馒头的原料与过去相比有了一些改变。主料由糯米变成糯米、晚粳米混和，而配料中的糖精、糖换成了甜酒酿，使做成的米馒头口感既松软又香甜可口：把浸泡12小时以上的大米与甜酒酿拌在一起，磨成水磨粉，然后开始发酵，第一次发酵约需4个小时，发完后用棒搅拌一下挤出里面的空气，再进行第二次发酵，当再次发起来后，用棒搅拌的同时，放入适量的糖，用小酒杯舀满发酵好的水磨粉倒在蒸笼布上，为防粘连，每舀一次后，酒杯都要在水里浸一下，这样舀在蒸布上的水磨粉一个个圆圆的，样子好看。蒸馒头时，火一定要旺，这样蒸出来的馒头就不会粘牙。至于做米馒头的原料配方，王阿姨说全凭经验，没有一定之规。

至于米馒头为什么会成为婚嫁米食，除了好吃，大概因为制作过程中需经过发酵，暗合“发”字，寓意生活像馒头发酵一样一年更比一年好。

【梁弄大糕】

去过梁弄镇的人都会发现,当地有一条大糕街，街上的梁弄大糕是游客必买的纪念品。小小一个镇，据说做大糕的店就有七八十家。梁弄镇梁冯村蒋小彩的祖辈新中国成立前就在梁弄街上卖大糕，到他这里已是四代相传了，忙时日销量有一二百箱。梁弄大糕除了销售给游客，本地百姓买得更多。蒋小彩说，每逢端午节等节气，当地还未结婚但已订婚的男方要将大糕作为礼物送给女方家，少则几十箱，多则上百箱。女方家将大糕分给亲朋好友，一来表示名花有主，二来是让大家共沾喜气。

蒋小彩说，做大糕全凭艺人的手感和实践经验，比如，米浸水的时间需随着天气冷热进行调整；米磨成粉后要用水拌和，用手搓，潮燥程度全凭艺人的手感，更不用说大糕的馅子，调得好坏也相差很多，所以整条街上，竟找不到一模一样口味的大糕。

在梁弄，你随便走进一家大糕店，都会看到正在埋头制作大糕的师傅：把拌好的潮粉，用粗筛筛到大糕框里，用自制的工具把盘里的粉刮平，雕空，然后用小勺在格子内勺入馅子，十六格都勺齐后，用筛轻洒盖面粉，以盖住馅子为准，再用工具刮平。然后把红粉放入印版里，再印在糕上，接着用刀把大糕利开，脱框放入三脚架上准备入锅蒸……一系列动作一气呵成，看得人眼花缭乱。

祈福米食

用做米食、尝米食寄托朴素的感恩、祈福心愿，是江南地区老百姓最普通的日常行为和生活方式。

【灰汁团】

光绪年间的《慈溪县志》记载：“新谷即登，先荐祖先，然后食，为之尝新。”在宁波各地，每当新米登场，做灰汁团和米豆腐是普遍的习俗。新做出来的第一屉灰汁团和米豆腐必须先供奉天神、土地神、水神、谷神、仓神等，以感谢他们的保佑，之后做出来的东西才能自己享用。

奉化尚田镇楼岩村的胡阿姨说，做灰汁团和米豆腐必须用新早稻米和新稻草，而且必须是一个月内收割上来的新稻米和新稻草，否则做出来的口味会大打折扣。胡阿姨做灰汁团已有50多年了，她说，做之前，先要把早稻米用淘米箕箕淘清爽，浸在一只干净的甑里，使米吸水变软。由于此时天气已转热，浸米时间不可过长，否则会变质。洗好的米就可以用石磨带水去磨，水米粉磨得越细腻越好，这样做出来的灰汁团口感才会好。

之后就要取灰汁水了：早稻草晒干后，去除霉变、烂根部位，把草烧成灰，然后找一只干净的桶，在桶上盖一块过滤用的白布，把灰放在白布上，然后拿水淋灰，水经白布淋入桶内，桶内的水经过滤后，那微黄透明带着清香的水就是灰汁水了。将水磨粉和灰汁水加适量的红糖倒入锅中，先用文火烧，并用面杖轻轻搅动，待水粉逐渐变成玉白色时，开始用猛火烧，这时面杖的搅动速度也要加快。即将熟时，搅动面杖的人已感到十分吃力，这时可用竹筷在面杖上刮下一点试吃，如不粘牙齿，就表示完全熟了。用调羹从锅里把米粉糊一个一个舀出来，倒在瓷盆里，即成灰汁团。这里有一个窍门，每做一个灰汁团后，要把调羹放在冷开水中浸一下，这样不会粘牢，而且放置时，每个灰汁团之间要留一定间隙。像这样复杂的传统做法现在已经很少见了，在宁波，更多人采用简单做法，就是用干的米粉拌上灰汁水揉匀，再搓成团，放入蒸笼里蒸熟即可，但前者做出来的味道更浓郁清香。

【米豆腐】

米豆腐是用早稻米浆熬成的白色块状物，切成细条后，加入笋丝、蛋丝、鸡肉丝、小海鲜等，再加入高汤烧制而成，非常鲜美可口。奉化地区，米豆腐是谢年时经常要摆放的供品。至于米豆腐的做法，胡阿姨说，与灰汁团的做法基本相同，只不过不加灰汁，把米浆熬至浓稠后放入平底的木桶内，压成5厘米厚，待冷却凝固后，就算做成了。在民间，人们做好米豆腐后，往往浸在冷水中，这样可以保存较长时间，要吃时随时拿一块出来烹制。

【状元糕】

余姚牟山人祈神祭祖、过节、寿诞都要有一盘状元糕，这也是牟山镇的特色名点，据考证，已有几百年的历史。说起牟山状元糕这一名称的来历，还有一段典故：相传晚清时，镇上有一个姓魏的书生寒窗苦读，经常买镇上的方糕充饥，书生上京赶考时，方糕店老板见书生喜欢吃，就特意送方糕让书生路上当点心。为讨口彩，老板把方糕称作“状元糕”，祝其金榜题名，后来，书生果然中了进士，衣锦还乡，状元糕之名就在当地家喻户晓了。

状元糕的做法与梁弄大糕异曲同工，但因是纯糯米制成，口感更为绵软。而且印在糕体上的图案需等糕蒸熟之后再加印，所以做出来的状元糕白粉红印，色彩鲜艳。印章图案根据需要而定，如生日印“寿”字，祭供用“福”字或花草图案，如遇考学等，就印上“状元”二字。当地还有个不成文的规定，每笼糕里，只印一只状元糕，因为状元珍贵，多了就不灵了。

（本文作者系宁波市非遗保护协会秘书长）