随着全域旅游的发展，取材地道、制作简易、口味清淡的宁波乡村美食不但成为人们旅途中的“调味剂”，而且有望走进厨房，成为普通家庭的“新宠”——

乡村美食：如何为家庭餐桌添道菜？

本报记者 张正伟

尝一口，口角噙香味难忘

虽然已经过去了多日，但派粉“国哥”还是忘不了那次奉化黄贤的“乡村寻味”之旅。

这次活动由市旅游局、宁波报网传媒和市农家乐协会共同举办，主要是请全市各地选拔推荐的乡村大厨，现场传授招牌菜的做法。

那一天，“国哥”跟着慈溪滕头东方恬园生态酒店的吴永志师傅学做一道名叫“酱蛋酥焖肉”的菜。表面上看，这道菜就是把鸡蛋放在红烧肉里煮，但制作起来非常讲究：肉选的是土猪肉，蛋是农家散养的土鸡蛋。其中，土猪肉要在焖之前秘法浸泡四五个小时。

“这道菜本来要把鸡蛋和猪肉一起焖两三个小时，但为了节省现场烹调时间，吴师傅对食材进行了预加工。”“国哥”说，由于食材地道、制作独特，最后出锅时，红烧肉肉质鲜嫩，肥而不腻；鸡蛋滑溜微甜，酱香扑鼻，“那是我迄今为止吃到的为数不多的美味之一。”

那天，除了“酱蛋酥焖肉”“八宝葫芦鸭”“古法烤海鲈”等几道“大菜”外，现场制作的大多是家常菜。但即使“家常”，这些菜经过大厨们的精心烹制，立马成为不可多得的美味。

参加当天活动的派粉“螺丝钉”学做的是宁海邬家庄园的“菜柱炖网潮”。她说：“也不知师傅用了什么秘诀，能让只是氽了一下水的‘望潮’有了梅干菜的香味。”“窗外的雨滴”当天尝了许多菜，对余姚戚海山庄的“姚式扣三鲜”和镇海龙悦农家乐的“农家一碗香”印象深刻。“这些菜平时在家也做，但师傅们一加工，味道就是不一样。”她说。

为了发掘乡村美食资源，此次活动历时三个月，从宁波众多的农家乐、民宿、私家菜馆中精心挑选了十道菜进行现场展示。“风肉蒸奉芋”“古法烤海鲈”“笋干菜烧溪鱼”“苋菜炒海虾”……这些菜即使听听菜名，也能让人口角生香。

追美食，解开走红“密码”

近年来，“到乡村去”成为一种生活选择。其中美丽乡村建设发挥了很大作用，但美食在其中也是功不可没。

“炒螺蛳，味道全在吸的功夫里，不会吸就不会吃。”“土灶柴火烧出来的米饭，打出的青糍交关香。”“山上的冬笋遇到小饭馆的红烧肉，混搭出不一样的味道。”点开甬城自媒体人“苍老思”的微信公众号，你会不自觉地跟着她，为宁波的乡村美食一起“疯”、一起“痴”。“这一年，我没事就往东钱湖镇上或村里的饭店钻，基本吃遍、学遍了周边的美食。”“苍老思”说，东钱湖的乡村美食特点是“食材地道，制作简单，口味朴实”。

另一位甬城美食大咖“韩不韩”则喜欢钻“苍蝇馆子”，寻找各种不为人知的美食。“苍蝇馆子”，顾名思义，就是那种面积小、装潢简单、一般没有空调的小饭店。“厨师脖子上搭条毛巾，一边擦汗，一边在烟熏火燎中颠勺甩锅。”“韩不韩”说，这种小饭店多由夫妻、兄弟、师徒合伙开办，各有独门技艺，各有各的味道。“慈城、鄞江、姜山等近郊的乡镇隐藏着很多默默无闻的面馆、饭店，许多宁波城区的人会专门开车去淘美味。”“韩不韩”说。

乡村离不开美食，这从近年来迅速走红的民宿身上也可以体现出来。像这次被推荐的老樟树民宿，就特别注重美食品牌的打造。“老樟树”的主人王少华介绍，民宿的菜品都是就地取材，用周边乡村种植的蔬菜、养殖的鸡鸭和牛羊烹制而成。“餐饮的本地特色加上民宿的乡村风情，吸引着许多游客和市民，利用周末假期带着家人朋友前来体验。”王少华说，现在民宿的餐饮收入已经占整体营业额的30%，此外还挖掘出像“灵山牛肉”这样有历史传承的招牌菜。

接地气，逐渐走进家庭厨房

派粉“大叔”和“车窗外的雨滴”参加活动归来，就动了做“厨神”的心，一有空就在家依着那天师傅传授的要点“照葫芦画瓢”。“虽然只是神似，但还是蛮有成就感。”派粉们自信地说，总有一天要为家人做出地道的乡村美食来。

酒香也怕巷子深。任何美食只有走近消费者，才有推广、普及的可能。而在这一点上，宁波乡村美食因为非常接地气，一点都不担心这个问题。

甬菜取材山林湖海田，制作崇尚自然，多蒸煮，少煎炒。“宁波的乡村美食取材地道、制作简单、口味清淡。”市农家乐协会秘书长杨晖说，这些特点不但符合现代人的饮食特点，而且方便在家制作，易于推广。

如今，宁波的乡村美食大致分为石浦、桐照、三门湾一带以鱼、蟹为主的“大海鲜”；以牟山湖、东钱湖、九龙湖的鱼虾蟹为主的“湖鲜”；以咸祥、黄贤、杭州湾一带鱼蟹贝壳为主的“小海鲜”和以鹿亭梁弄、章水龙观一带青螺蛳、水库鱼、散养鸡鸭等为主的“山村野味”。

但不管哪一种类型，现在的乡村厨师都在设法改良，使加工、制作方法更简便，口味更贴近百姓。奉化黄贤土楼大酒店的鲍才正师傅，以往多用红烧的方法制作鲈鱼、鲻鱼等“大海鲜”，但现在会更多地选择清蒸、椒盐、瓦罐煮等方法。海曙鸿溪山庄的吴小俊师傅这次展示的菜品“梅干菜烧溪鱼”，减少了油盐用量，而味道丝毫不减。而在平时，吴师傅制作石斑鱼多用蒸的方法，水库鱼头有时还尝试用烧烤手法制作。

“为了让乡村美食走进普通家庭，不管是农家乐，还是民宿，都要在制作上进行创新。”杨晖说。

规范化，拓展更广阔市场

在近日闭幕的奉化首届全域旅游狂欢节上，奉化区政府正式对外公布了“奉化十二味”，其中就有参加“寻味乡村”活动的“奉芋扣肉派”“望潮宁波湾”这两道菜。据介绍，“奉化十二味”由奉化旅游、农业等部门历时数月，进行系统化发掘、提炼，今后将成为游客“寻味”奉化的新选择。

随着全域旅游的发展，乡村美食也需要告别小门面、“夫妻档”等粗放、分散的传统模式，走上精细化、规范化发展之路。近年来，我市乡村餐饮企业已经在进行各种探索。

一方面，民宿、客栈等旅游新业态对品牌化、规模化发展的高要求，带动了传统的农庄、农家乐的转型升级，使与之相配套的乡村餐饮有了更多、更好的“栖息地”和展示舞台。另一方面，旅游与农业、体育等业态的融合，使乡村餐饮更具体验性和市场性。余姚戚海庄园向观光、休闲旅游转型后，餐饮在传统基础上增添了时尚餐饮、快餐饮等新业态，使客户群日益年轻化。慈溪兰屿客栈、奉化黄贤土楼大酒店则引进婚庆、会展、企业内培等业态，使餐饮向定制化、团购化发展，一下子扩大了市场空间。

此外，乡村餐饮还与城市餐饮开展良性互动，比如，农家乐的厨师被高薪聘请到城市酒店，为城里人带去了更多农家菜体验；城市酒店的厨师来到农家乐后，带来了新颖的营养理念与制作经验，使乡村美食的品质进一步提升。此外，市农家乐协会还向城市餐饮企业学习，加强了标准化建设，使乡村餐饮的制作更精良、食用更安全，更易于被消费者接受。

市民认真跟乡村大厨学艺。

太香了，一出锅就被抢。

本版摄影：张正伟

评 说

把乡村美食带回家

乡村美食，是推动乡村旅游发展的重要因素，是乡村文化的组成部分，也是乡村历史和风俗的见证。随着乡村旅游的发展，各地以乡村美食为主题的节庆活动也开展得如火如荼。

对于大多数乡村旅游者而言，美食只是他们感受乡村生活、放松心情之外的有益补充。而对另外一些旅游者来说，“自然生态”“简单朴实”的乡村美食，却是让他们背起行囊奔向农村的原动力。

乡村美食最突出的特性就是地域性，原料是土生土长的，制作方法是代代相传的。在当下人们“吃文化、吃特色、吃新鲜”的饮食风尚的影响下，乡村美食以其天然的优势抓住了城里人的胃，留住了游客的脚步。

近年来，我市各区县（市）也挖掘、推出了各类乡村美食系列。奉化、象山、宁海作为国家全域旅游示范区创建单位，分别推出了“奉化十二味”、象山十大小吃和宁海“农家十二碗”，对乡村美食进行了品牌化、标准化整理。

前不久，在市旅游局、宁波报网传媒和市农家乐协会联合举办的“乡村寻味”之旅中，从全市各地推荐、评选出的乡村大厨，向游客和读者现场传授招牌菜的做法，使乡村美食走上普通家庭的餐桌成为可能。为了让乡村美食走进普通家庭，不管是农家乐，还是民宿，都应制作上进行创新。同时，相关行业协会也试图通过标准化建设，使乡村餐饮的制作更精良、食用更安全，更易于被消费者接受。

（王 芳）

宁波乡藏美味拾萃

姚式扣三鲜

特色点评：手打的鱼丸肉丸，加入海虾、蛋皮，满满是“妈妈的味道”。

苋菜炒海虾

特色点评：家常食材，把握好调味与火候，也会变得不同寻常。

望潮宁波湾

特色点评：刀工细腻，时间把控准，留住望潮的鲜嫩肥美。

酱蛋酥焖肉

特色点评：炖过的土猪肉与卤过的土鸡蛋相遇，酱汁丝丝醇厚，蛋皮肉皮能反光。

菜柱炖网潮

特色点评：利用望潮自带的盐分和鲜味调味，是真正的原汁原味。

农家一碗香

特色点评：“南瓜马车”里藏着啥？是肥而不腻的猪肉和片片香菇。

古法烤海鲈

特色点评：用糖醋带鱼的做法搭配家常肉，让海鲈留香唇齿。

传承葫芦鸭

特色点评：如纸一般薄的鸭皮下裹藏满满的八宝饭，看在眼里，香在齿间。

笋干菜烧溪鱼

特色点评：酸甜口感＋鲜美溪鱼＋纯正笋干菜＝人间美味

风肉蒸奉芋

特色点评：软糯的芋头浸染浓香，再点缀蚕豆红椒丝，清新淡雅，绿肥红瘦。