

# 年味 舌尖上的乡愁



村民们在包汤包 (徐铭悱 孙吉晶 摄)

记者 孙吉晶  
宁海县委报道组 徐铭悱  
通讯员 赖颖薇

## 宁海汤包 老底子的味道

“汤包出锅了，大家一起来。”2月4日上午，在宁海县岔路镇湖头村枫庐内，50岁的村民葛秀凤正招呼着亲戚朋友一起吃汤包，过小年，庆团圆。葛秀凤表示，做汤包的时候，亲戚朋友都会来帮忙，家里也变得热热闹闹的。

越来越多的在平时也吃上了汤包。汤包的形状像元宝，寓意有福有财；也像包袱，寓意对过完年即将外出谋生的人的祝愿。

小时候，只有在正月十四的时候，家里才会烧汤包，那味道至今记忆犹新。”葛秀凤捧着馅料告诉笔者，从小就跟着母亲学会了包汤包，但一年也吃不了几次，那时的馅料里面几乎没有肉，以咸菜、香干、豆芽为主。

汤包馅料就有十几种，尤其里面加了炒制好的黄豆，比一般人家的汤包要香。炒汤包馅料并不是很难，铁锅烧热，倒入食用油，然后依次倒入馅料翻炒，调味，馅料炒熟就可以出锅了。炒制好馅料，只见葛秀凤将薄薄的汤包皮，一个个排开，然后分别放入馅料，一折一拐，再沾点清水一沾，一个汤包就算是做好了。葛秀凤的丈夫葛招龙特别爱吃汤包，每隔一段时间，夫妻俩就会一起坐下来吃汤包。

## 瞻岐年糕 浓浓的年味



师傅在和米粉 (童诗涵 朱军备 摄)

通讯员 童诗涵 记者 朱军备

春节将至，鄞州区瞻岐镇东街的老粮站冒出腾腾的热气，老远处就能闻到米香，这是年的前奏。

只见这里人来人往，进进出出的人手里提着年糕，传递出浓浓的年味。经营年糕厂的谢师傅说：“每到冬天，家家户户都要备上几斤年糕，以迎接农历新年的到来。”

的确，冬日的瞻岐最具有代表性的美味莫过于年糕。窗外寒风凛冽，屋内一家团聚，有热气腾腾的年糕相伴，一切都变得温暖了。俗话说：“年糕年年高，今年更比去年好”。年糕这东西味道好，寓意更佳，男女老少无不喜爱。在中国，年糕历史悠久，公元6世纪的食谱《食次》中，就记载有年糕“白茧糖”的制作方法，而到了明清时期，年糕已发展成为一种市面上常见的小吃。

谢师傅是瞻岐镇东二村人，已经有多年做年糕的经验。他介绍，传统的手打年糕是放在屉上蒸熟后倒入大石臼内，用木槌反复捶打做出来的。而现在的新工艺年糕则采用手工+现代机器流水制作的方式，既利用了师傅把握火候的技巧，又利用了机器快速和均匀的优势。

在古稻年糕的生产车间内，只见师傅娴熟地进行搅拌，让米粉受热均匀，搅着搅着，米香越来越浓，木桶内的粉渐渐熟了。此刻要马上搬起木桶，快速地将蒸熟的粉倒入压年糕机里面。可以看到机器的这边粉不断地被揉压搓捣，机器的那边，一条条年糕飞奔而出，四五个人都在手上沾了凉水，一起把年糕整整齐齐地摆放起来晾干，叠起来的年糕像一幢幢白色

的小房子。“老底子瞻岐人都知道，这个地方以前是粮站，是存放稻谷的地方，加上年糕由糯米制成，因此取名就叫古稻年糕。”谢师傅说。瞻岐人评价，古稻年糕口感软糯、丝滑、有弹性，称得上是“有灵魂的年糕”。古稻年糕销往省外乃至国外，常有上海的客人驱车组团来带货。被问起为什么做年糕时，谢师傅说，人到了一定年纪，总会怀念小时候的种种，年年吃年糕，可总是找不到小时候的味道，就想到了自己做年糕。

机缘巧合下，谢师傅找来了以前村里做年糕的师傅，从选米开始，从大米糯米的比例、水的比例一点一点试验，终于找到了用稻花香米配山泉水的强强组合，没有任何添加剂的制作过程还原了记忆中的味道。有了优质的原材料作为保障，再加上师傅把握火候的经验特别足，出品的年糕泛着米油的光泽，软糯而不粘牙，做年糕汤口感又爽滑。谢师傅说，他做的年糕，不管炒着吃、烤着吃，都很好吃。这也是他特别引以为傲的地方。当传统技艺碰上创新，青年糕、桂花年糕、番薯年糕也轮番上市了，成为年糕的新口味。

提起年糕的吃法，南北风味有巨大的区别。北方年糕有蒸、炸两种，均为甜味；南方年糕除蒸、炸外，尚有片炒和汤煮诸法，味道甜咸皆有。而在瞻岐小镇，配上鲜虾、香葱、鱼丸的海鲜年糕汤鲜香可口，而白蟹炒年糕喷香暖胃，苔条炒年糕香酥味美。

美好的新年即将到来，瞻岐小镇年糕飘香。



臭霉豆



宁海汤包



谢爱芬制作的臭菜梗 (陈章升 摄)

## 周巷“臭菜” 回味无穷的家乡美食

记者 陈章升  
慈溪市委报道组 张天叶 通讯员 岑俞贝



莼湖米豆腐



臭冬瓜

春节临近，一家慈溪周巷私房菜馆成为新晋“网红打卡地”。该店推出的特色“臭菜”成为餐桌上的“香饽饽”，吸引了许多老饕品尝、订购。“除了常见的臭菜梗、臭冬瓜，这家店还有臭霉豆、臭白菜等美食。”网友“四明书生”推介道，“上桌前，老板娘谢爱芬会将‘臭菜’分盘装好，浇上菜籽油，再放入大锅里蒸。打开锅盖，那香味令人胃口大开。”

臭冬瓜、臭菜梗、臭芋茼蒿并称“宁波三臭”，是宁波地方特色食品。宁波人食“臭”历史悠久，清代范宣的《越谚》有

“菹菜梗”条：“菹见《易卦》，其梗如蔗段，腌之气臭味佳，最下饭。”做“臭菜”要花不少时间和精力。现在，年轻人喜欢吃现成的，掌握腌制技巧的已经不多。”谢爱芬告诉笔者，每年夏天，趁着菹菜上市，她会按老底子方法腌几坛“臭菜”，与亲朋好友分享这种家乡美食。

腌“臭菜”前，先要准备好臭卤。无论是做臭冬瓜，还是腌臭白菜，大厨们都离不开这一“灵魂原料”。采访期间，谢爱芬端出一个装有臭菜梗的坛子，舀出两勺淡绿色汁液。“这就是臭卤，味道酸爽，做‘臭菜’全靠它。”她说，每年夏天，她会到自家菜地收割菹菜，去叶、洗净、切段后，放在水盆里泡一段时间，再将它们放入坛中，倒入臭卤、清水等腌制，“老话说‘烂发肥，臭生香’。1个月，菹菜梗发酵变成臭菜梗，周边的汤汁就是臭卤。”

品质上乘的臭卤呈淡绿色，臭中带有异香。夹出一块臭菜梗，用嘴轻轻一吸，口感像果冻。感觉不过瘾的，还可以用臭卤腌另一道特色美食——臭冬瓜。“在宁波，做臭冬瓜的厨娘分为‘两大派’，分别使用生腌法和熟腌法。用生腌法的一般先将冬瓜洗净、切块，抹盐后放入坛中，再浇上臭卤腌制。想缩短

腌制时间的，可将冬瓜煮熟后放入。”谢爱芬说，在夏天，熟腌臭冬瓜大约需要1个月，“开坛时，用手触碰冬瓜，如果感觉软乎乎的，便大功告成了。”

由于毗邻绍兴地区，周巷出产的“臭菜”融合了宁波、绍兴特色。利用臭卤，周巷厨娘腌制出臭干、臭香干、臭白菜、臭南瓜等特色“臭菜”。在谢爱芬经营的私房菜馆，笔者看到10多个大罐子，里面装着形形色色的“宝贝”。“我将本地产的南瓜、蚕豆、白菜等切好装盘，浇上臭卤腌几小时，再淋上菜籽油上锅蒸煮，用它们下饭回味无穷。”谢爱芬告诉笔者，臭霉豆是她餐馆的“招牌菜”。这道菜以沥干水分的熟毛豆为食材，加入料酒、生姜丝、干辣椒等腌制而成。熟客每次来都会点这道菜。

凭着精湛的厨艺，谢爱芬留住许多慈溪人“舌尖上的记忆”。“‘软塌塌’‘香糜糜’‘臭兮兮’……经过臭卤腌制的食物分外酥软。要问这‘满鼻臭、满口香’是怎样的体验，许多人会答‘妙不可言’。”谢爱芬说，宴席尾声，许多客人会点臭菜梗、臭豆腐“臭菜双拼”，配上白米饭大快朵颐，“今年，我还将部分‘臭菜’装盒，寄给老顾客，让他们不出家门也能一饱口福。想自己动手腌制的，我就将臭卤分瓶装好送给他们。”

## 莼湖米豆腐 来自象山港的渔家美味

记者 余建文

靠山吃山，靠海吃海。在宁波人的过年菜谱里，海味是少不了的，各种鱼、虾、蟹做成的大菜，展示渔家人豪爽大气的性格。

在象山港尾的莼湖一带，有种特色美食海鲜米豆腐，是过年时家家必备的美味。在奉化，莼湖米豆腐的名声一点不输奉化牛肉面，流传至今，已有上百年的历史。

莼湖老街上开餐馆的蒋大姐是制作米豆腐的高手。米豆腐是用早米做成的，浸泡好的大米加水，磨成米浆，然后倒入大锅内，底下烧火加热，一边用米杖用力搅拌。“这是个力气活，一边搅一边要控制火候，待到米浆逐渐成糊状就好了。”蒋大姐说。

熬制好的米糊趁热倒入木制的方格模具中，冷却定型，晶莹剔透的米豆腐就做好了，拿在手中微微颤抖，与果冻有点相似，其制作过程跟两广地区的米粉有点像。米豆腐冷却后很快变硬，口感爽滑Q弹。

海边人家烹调米豆腐多用水煮，与嵊州年糕做法相似，食材十分丰盛。烧制海鲜米豆腐，锅中放入鸡丝或肉丝，与笋丝、香菇丝、青菜丝等稍加翻炒，然后加入鸡汤，倒入米豆腐一起煮，考究点的还要加入虾仁、蛋丝，中火煮上几分钟，让米豆腐充分吸收食材的鲜美。而莼湖米豆腐之所以有名，是在出锅前，还必须加入一点牡蛎。“最好是产自莼湖塘头村的新鲜牡蛎，颜色有点绿，放入汤中，鲜味一下提起来了，也是这道菜的灵魂所在。”

2010年，莼湖米豆腐被列入宁波市非物质文化遗产名录。时至今日，莼湖一带还保留数家米豆腐作坊，但大多用机器来加工制作，做出来的米豆腐质地均匀。以前，米豆腐作为谢年时的一种祭品，如今已成为莼湖的一道特色小吃，也上得了宴席台面。蒋大姐说，过年时莼湖家家必备米豆腐，有客人来访，顺手烧制一盆热腾腾、香喷喷的海鲜米豆腐待客，“吃到肚里，浑身暖洋洋的。”



蒋大姐制作的米豆腐 (余建文 摄)



瞻岐年糕