



## 美食



投稿邮箱

hxx@cnnb.com.cn

## 庄市长面

□刘巽明

以前，庄市长面在宁波颇有名气。长面长近六市尺，超过成人两个手臂的伸展，长于一般的面条。生产过程中，晾面架犹如竖琴，两根直径1厘米、长40厘米的粗竹筷，分别插入上下横梁上的插孔内，上梁固定在晾面架上，下梁能上下移动并可在竖杆上固定。

开始时上下梁之间距离三四十厘米，制面师傅把发好的面条来回盘绕在上下两根粗筷上，然后分多次调整下梁，并不断用力把上下杆之间的面条拉长，达到理想的粗细和长度后，再将下面的粗筷插入下梁的孔内，自然通风晾干。因此，长面上下两端随筷压成扁平状，中间细如过去纳鞋底粗线。

当年，庄市街河南岸制面作坊的晒场上，几十架晾长面架一溜排开，在和煦的阳光下，微风起处银丝摇曳，犹如竖琴合奏，一派祥和气息，壮观而有诗意。

长面按其形状命名，也可称为“细面”，并寓意其制作全程精细，但为讨口彩“长命百岁”、“长长远远”，还是约定俗成称“长面”；又细又长的面条在晾干后，收拢时两筷为一束，称作“一绞”，又称“束面”。因为食用时多采用红糖汤水入口，长面还叫糖面。

制作长面采用盐汤发面，以增加面筋的韧性，所以长面是略带咸味的。庄市长面特点是细、白、韧、滑。整个制作工序需5至10天。首先选用优质、韧性好的麦粉，主要工序是揉粉、闷缸、搓条、盘缸、应筷、闷箱、上架、拉长、分面、晾晒，最后收面装桶。做面须适应天气变化，没有丰富经验的熟练师傅，难以制成上乘的长面。盐有吸湿作用，因此，长面可以较长时间处于柔韧的初态，不大会“粉括斯燥”，干脆而断裂。制成后的长面，如果储藏得法，置于阴凉干燥之处，可以经久不坏，以前也没有“保质期”一说。

以前，长面的独特功能是给生姆娘（产妇）做滋补品，上下午各吃一碗，用于滋补身体、发奶水。当地有流传的俗语：“长长细细，束束编编，糖糖甜甜，补补身体”。长面还用来招待月子里前来拜访的女客，让其再次体验坐月子的经历，属于上乘招待品。

宁波人有产前“催生”，即送“生姆讯”的习俗，亲朋好友得知某女将临产，预先送上一包长面和一篮鸡蛋，以示祝贺。当时采用大张厚实的粗草纸对角裹拢，上面覆小方红纸，下面是三五斤长面，客气的还装上优质桂圆，上下搭配扎在一起，拎着登门拜访，包含“早生贵子”之意，煞是好看也很有面子。

长面得用大汤大水下。将清水烧开后，将面截成每段尺把长，在猛火上煮几分钟，再撩起整齐地置于大汤碗已经配制好的红糖水中。由于长面制作精良，熟了以后很有韧性，条条分明、根根独立，红糖是未经精炼的粗糖，保留了较多的维生素和矿物质。民间认为，红色补血，红糖水适合月经不调和刚生产的妇女吃。

## 百年前的老宁波·水月桥



这张照片1900年出版于美国纽约，那一年有个叫詹姆斯·利卡尔顿的美国摄影师为记录义和团运动而到中国，曾经来过宁波，照片应该是他的作品。

照片是利卡尔顿站在城墙上自南向北拍摄，近处为城墙砌石，城下即日湖，图中拱形桥为水月桥，水月桥后是余相国祠，它的后面就是天封塔。向着画面深处延伸的河道叫日湖支河，该河在上世纪50年代末被填而成为今解放南路南段的拓宽部分，水月桥估计在那时被废。

水银供稿

## 以前的早餐

□张丽红

印象中，以前宁波人的早餐大都吃泡饭，只要把隔宿的冷饭加些水一泡，放在煤炉或煤气灶上滚一滚，然后一碗碗盛出来就可以吃了。过泡饭的菜有酱瓜、腐乳，考究一点的则有花生酱、黄泥螺，也有头天吃剩下的菜，如咸菜毛豆子等。

休息天有空的时候，就到弄堂口的大饼油条摊去买几根在油锅内余得蜡黄的油条，用一根细长的黄草茎串着拿到家里，把胖鼓鼓的油条掰开，用筷夹住一段蘸着酱油过泡饭吃。那时候从来没有担心过这余油条的油是不是地沟油。

有的宁波人还喜欢吃“老油条”。所谓“老油条”，就是把头天卖剩下来的软瘪瘪的冷油条重新放入油锅内炸一遍。这回锅再炸的油条，从观感到口感与原来的完全不同了。一般来说，“回炉”再造的食品总没有新鲜的好，唯独这老油条是例外。老油条在油锅里翻滚着，一直炸成焦褐色，才被一双特长筷子捞上来，等淋干身上的油后，一口咬上去是硬硬的、脆脆的、香香的。用这种老油条包粢饭，里面再加一点绵白糖，软软甜甜的糯米裹着又硬又脆又香的老油条，不在家吃泡饭的人跑到弄堂口买上这么一团粢饭，坐在摊头的长板桌前，再来一碗咸豆浆或甜豆浆，那个味道真是忘不了。

那时候的豆浆比现在似乎要好吃得多，主要原因

是里面加的佐料又足又好：什么剪碎的油条啦、虾皮啦、葱花啦、酱油啦、麻油啦、辣油啦……等到一大勺淡豆浆浇上去，白白的豆汁便化了开来，变成一种既像豆腐花又没有豆腐花那么厚的一碗五颜六色的美味。这种平民化的摊头一大早生意总是特别好，急着上班上学的宁波人就坐在摊头飘扬的遮阳布后面，在对着炉口呼呼吹风的鼓风机声中，既省事又省钱地解决了一顿早餐。

坐在摊头上吃的早点还有咖喱牛肉面。这种面，宁波人也挺喜欢吃。假如想省些钱，不要牛肉也可以，那就是咖喱牛汤面了。这两种面都是微黑的，面汤都是浮着碧绿葱花的牛肉黄汤，其区别只是一个上面多了几片干干的薄牛肉片。那时候宁波人一般都吃没有牛肉片的那一种。

想边走边吃、急着赶路的人，往往就在大饼摊前等老师傅将一把长长的铁钳伸入有一个小圆口的大饼炉里，把一个个贴在炉壁的大饼钳出来。这种大饼有甜咸两种，随你挑选。甜的是圆圆的，肚子鼓鼓的，咬下去里面有一层糖酱；咸的是长方形的，里面夹着许多绿葱花。大饼正面黏着一些稀稀拉拉的芝麻，包上一根弯成几折的热油条，吃起来啧啧香。

除此之外，那时候宁波人吃的早点还有粢饭糕、高掌馒头、阳春面等。

## 烤芋艿

□王春富

“烤芋艿”是四明山区农家土特产，也是农户餐桌上的“点心。”当你劳作后饥肠辘辘时，女主人给你端上一大碗香喷喷、热腾腾的烤芋艿，再给你斟上一杯自酿的白酒，烤芋艿下酒，绝对是一种享受。

芋艿是四明山春季作物，初夏已收获归家，可以一直贮存到冬季。因此，家中的一堆堆芋艿就成了农户餐桌上的主菜之一，蒸、煮、炒、烤皆宜，其中以“烤芋艿”最具特色。

四明山里的农家女烤煮芋艿是十分讲究的，下锅前首先要挑选出鸡蛋大小的上等芋艿作原料，洗净，但千万不能伤及表皮，力求完好无损。下锅后的水要高出芋艿平面约2厘米，盐的比率大约是十斤芋艿八两盐上下。烧煮的柴并要求干燥粗大，烧制时间必须在两小时以上。也就是说，芋艿质量要上等，水、盐的比率要放足，火候力求先旺后文，功夫到，烤芋艿自然会达到色、香、味俱佳，人见人爱。

山里的农家女烤芋艿放的盐较多，有人会问放这么多盐会不会咸得不能食用了？不必担心，因为烤芋艿时如不伤表皮，盐分就会始终留在芋艿表面，不会渗入内部。盐还能除去芋艿的涩味，促使芋艿发松、变柔、留香，烤熟后会咸淡适中，吃起来特别松、

柔、香，格外有滋味。所以，烤芋艿时不能用锅铲翻动，因为锅铲容易碰伤芋艿表皮，表皮一破，大量的盐分就直接往里灌，这样烤出来的芋艿就又咸又涩，很难食用了。

烤芋艿要将水一次性放足，因为水多了能足够蒸发，经两三个小时的文火烧烤后，让咸水慢慢渗入芋艿，尽管锅内的咸水在沸腾，但芋艿始终完好无损，这样烧烤的芋艿既能保护其咸度的均匀，又能使其色泽黄亮、白净、不变色。如果水放得少，烤到后来干涸了，芋艿也容易烤焦，烤焦的芋艿色泽、口味就会大打折扣，严重影响烤芋艿的质量。因此，山里农家女烤煮的芋艿，熟透了也一直是泡在水里的。奇怪的是，当你将热腾腾的烤芋艿从锅里捞出来后，湿淋淋的烤芋艿像变戏法那样，立即会变得十分干燥，表皮还会呈现出白白的盐花，略带皱褶，散发出诱人的清香，使人垂涎欲滴。

山里农家女在烤芋艿时，抓住最关键的一点，就是后期要用文火慢慢烤，火候要到。时间不到，烤芋艿总是涨涨的，吃起来涩涩的。火候到了，就会满屋清香，吃起来更有滋味。

## 北仑公交公司招聘公交驾驶员

因公司生产发展需要，现向社会招聘公交车驾驶员若干名。

招聘条件：

- 1、身体健康，具有扎实的专业知识与驾驶技能，能吃苦耐劳，热爱公交事业。
- 2、持有机动车驾驶证准驾车型为A1 或 A3，具有三年以上安全驾驶资历。
- 3、性别男，年龄在45周岁以内。

工资待遇：

年平均总收入七万元左右（含五险一金及福利），可安排宁波过夜住宿。

报名地点：

北仑大碇龙角山路11号213室。报名时随带驾驶证、身份证原件及复印件。

联系电话：0574-86882362。

宁波市北仑公共交通有限公司

## 通知

### 宁波市民凭身份证每户免费可领取2个水质处理器

冬天来了,天气渐冷,人体细胞对水的需求愈加旺盛。水污染,危及居民饮水健康。多喝健康纯净的水,尤其对患有慢性疾病的老人有好处。如今,在相关机构及爱心企业关注下,全民健康饮用水惠民行动于去年8月在全国启动。行动第一步,就是向市民免费发放一种小型水质检测工具:水质处理器(由沃康环保科技有限公司赞助的3WIN99型)。本公司还有其他净水产品销售。

该项行动从上海开始,短短5个月,已在北京、河北、天津、山东、甘肃、云南、江苏、浙江的110多个城市展开,截止目前,累计发放80多万个水质处理器。不少市民反映:水质处理器免费发

放,会有专门人员进行使用及健康用水指导。拿回家后,通过水质处理器滤芯颜色变化,就能了解自家水质的好坏。特殊滤芯还能滤除水中的重金属、微生物,让市民喝到健康、干净饮用水。

从去年11月份开始,惠民行动第95站来到宁波。为了让更需要的市民先领取,行动规定:首批领取对象必须为55岁以上的宁波市民。领取条件还有:(1)本地常住居民;(2)对健康饮水有一定需求。凡符合以上条件的居民,请拨打报名电话领取。目前,我们向活动方申请了600个水质处理器,请看到本通知市民尽快报名! 报名热线:400-799-5977