

春雨土脉松 荠菜连天碧

——品味活色鲜香的宁波“清明下饭”和文化

三月荠菜赛牡丹

荠菜是宁波的一种野菜，田埂、河岸、墙角、路边到处都有，在农历三月里盛开花瓣，所以传说有三月三日是荠菜花的生日。过去妇女常在开花的时候采来插在头上，谚语云：“三月三，荠菜花儿赛牡丹；女人不插无钱用，女人一插米满仓。”她们在这早春时节里有踏春挑菜的风俗，所挑者就是荠菜。阿拉宁波文人诗里也有荠菜的。宋郑清之《南坡口号十八首》云：“记得儿时诵古诗，其甘如荠谓吾欺，谈交休恨相知晚，携向晶盘笑杀伊。”清查撰《荠菜》便写于他寓居慈溪之时，其诗：“江南春雨土脉松，荠菜陂畔连天碧。”写出了早春时节宁波大地荠菜之盛。

宁波有早春吃荠菜的传统，以“荠笋野鸭脯”最为鲜美。在菜地边、水渠旁挖得荠菜，所用的主料是鸡与鸭，至于是野生还是家养倒不用太讲究。将鸭脯切成片，漂水后沥干，加调料上浆待用；荠菜洗净，下沸水中烫熟，捞起漂水，冷却后斩成末，春笋切片；炒锅上火，将鸭脯划油后倒出；炒锅再上火，入油，将荠菜、春笋片煸炒，加鸡汤、调料味，勾芡，再将鸭脯倒入，翻锅装盘即可。特点是滑嫩可口，鲜香诱人。

与荠菜同期生长的田间野菜还有马兰。独具清香、质地柔脆的马兰头，在大厨的巧手中被演绎得精彩纷呈。一道“马兰头拌香干”，选的鲜嫩的马兰头，在沸水中焯后，放入冷开水洗去涩味，切细，加精盐、味精、麻油与香干，拌匀即成。这道菜虽然做法简单，但是鲜嫩可口，特别是那氤氲着的早春的清香，着实令人陶醉。

鲜嫩春笋好滋味

初春是吃笋的好时节。笋主要是吃其“鲜”。俗话说：“无味使之入，有味使之出”，借笋的出鲜做菜，乃是治饕一法。年少时我春游到天童，吃寺院里的笋丝炒咸菜，鲜得爽口；长大了，吃腌笃鲜，再加上点春笋，鲜上加鲜；春笋烤肉，肉鲜与笋鲜相互渗透，这道菜就很鲜。春笋，除鲜以外，还在于嫩。因其嫩，故可用来自炒春韭，炒其它什么的。新近吃到一道新菜——荠菜春笋炒蛭肉，就觉得很清鲜，蛭子一炒便会冒出乳白色的汁液，很鲜，再加上春笋的鲜嫩，荠菜亦鲜，又有清香，三合一，吃口别是一方。

春笋上市时，天菜也很嫩，用天菜芯配春笋丝作羹，也是一道时令菜。

总之，春笋怎样做都好，煎炒煨炖，无不佳妙，如油焖春笋、春笋炒蚕豆即是。其佳皆在于一个“鲜”字。

虎头鱼鲜是隽品

我家常做的一道菜：虎头鱼炖芋艿，可谓隽品。虎头鱼卖相虽凶，其肉嫩鲜美，与奉化芋艿炖在一块，此种“混搭”将鱼肉的鲜美与芋艿香甜相互渗透，口味别是一方，上桌没几分钟就见了盘底，连汤渍都喝光了。

虎头鱼，学名褐菖鲉，又名石头鲈，它是“海”中之物，自属宁波海味。有一味“河鲜”，称之虎头鲨。作家、美食家汪曾祺说：塘鳢鱼就是虎头鲨。还说：塘鳢鱼亦称土步鱼，他引《随园食单》：“杭州以土步鱼为上品，而金陵人贱之，目为虎头蛇”言之凿凿：虎头蛇即虎头鲨！

土步鱼是浙东的另一味河鲜，它又叫吐哺鱼。明冯时可《雨航杂录》云：“吐哺鱼名土附，以其附土而行也，或云食物嚼而吐之，故名吐哺。”早些年东钱湖盛产之，这几年已不多见了。清全祖望写过一首长诗《东钱湖吐哺鱼歌》称赞之，可见它的美味。土步鱼一般生长在河（湖）里，即使在浅水沟或水田中，只要有水的地方都可以生存。

土步鱼春时最肥，其时春笋旺发，“春笋”烧土步鱼成了一味佳肴。土步鱼天菜芯羹也是一味上乘羹汤。



主讲人 朱惠民

时令菜是自然赋予的适时而食的食物，它遵循着天人相济的养生原则，清明时节，万物复苏，许多时令菜纷纷上市，那么，宁波有哪些传统“清明下饭”呢？在品尝美味的同时，这些传统“清明下饭”中又有哪些文化和故事呢？



荠菜拌香干



油焖春笋



雪菜黄鱼



蚕豆春笋

雪菜黄鱼占鳌头

嘉庆年间进士、镇海人胡提诗云：“罗海物胜园蔬，鲞酱螺羹入饌初。最喜年年三四月，沿街叫卖小黄鱼。”还有清朝余姚人邵嗣贤所作的《咏黄鱼》，也写了这一盛况：“四月石首鱼，出水如黄金。烹鱼盘餐美，东南第一琛。”可见，春三、四月的宁波黄鱼其味鲜美无比，是宁波菜的绝品。宁波黄鱼肉嫩、皮薄、膘肥，其滋味远胜于别处的黄鱼。难怪黄鱼菜几近宁波的城市名片，各种重要场合都打宁波黄鱼牌。2006年初春，宁波承办第99届广交会开幕式招待酒会，活色生香的50条宁波大黄鱼“飞赴”广交会，14道菜中，雪菜大汤黄鱼被冠以“年年有余”而独占鳌头。2010年上海世博会“信息化与城市发展”主题论坛欢迎晚宴，宁波菜中的雪菜大汤黄鱼以其原汁原味的“宁波味”，获得600多名海内外嘉宾的交口称赞。

宁波黄鱼有红烧、清蒸、做羹汤、面拖等做法，而雪菜大汤黄鱼则是绝妙般配，天造地设，这雪里蕻又盛产于宁波。头一个烹制雪菜大汤黄鱼的，又是明朝宁波美食家屠本峻，更表明这道菜是正宗宁波菜。此菜在宁波菜的菜谱上是位居要津的。菜的精华在于汤汁，用逾斤重的大黄鱼，在鱼背上轻轻划几道口子，略微煎一下至两面稍微金黄，然后加姜酒焖烧，加水，再放入预先切好的雪里蕻咸菜和笋片再烧。雪里蕻就是芥菜的嫩茎叶部分，在宁波鄞州一带都有种植，新鲜雪里蕻是翠绿色的（我们常见的雪菜是经过腌制），爽脆味鲜。笋片宁波一年四季都有出产，但也分时节，春天用春笋，夏天用鞭笋，秋天用雷笋，冬天就用冬笋，十分讲究。黄鱼加上雪里蕻的咸鲜和笋的清鲜，三者融合，套用宁波人的说法，是“透骨新鲜”，体现了宁波菜“鲜咸合一、荤素互烧、原汁原味”的特性。

另三道黄鱼菜是这样做的：“腐皮包黄鱼”以优质腐皮包着黄鱼块落镬炸，而且要连炸两次，才能做到外酥里软；“苔菜拖黄鱼”的“拖”是指用粉浆将黄鱼炸成小球，粉浆裹混入苔菜（又名苔条，这种海藻细如发丝），因其入油锅时有一“拖”的动作，此油炸称之为“拖”，也因其质感很有嚼劲，令黄鱼块吃起来更有层次感。

“海参黄鱼羹”，是将水发海参和黄鱼切成块，加开水与黑木耳、火腿同滚，勾一个薄芡，再倒入蛋花便是最鲜美的汤羹。其“黄鱼鱼肚羹”也是逸品。它最能体味宁波菜讲究鲜嫩香糯软滑之特点。此菜鱼片嫩滑，鱼肚软糯。品味之后，顿觉咸鲜香醇，美不可言。如果加上蟹黄，则成了一味“蟹黄烧鱼肚”。梁实秋说是一道名肴，一点不假。

绵软温婉鲜蚕豆

蚕豆也是时令菜。如果说，春笋还带着几分春寒料峭，荠菜、马兰头、香椿头是春暖花开的味道，而蚕豆上市的时候暮春也就快到了。

本地蚕豆生得小小巧巧，一只豆荚里一般不会超过两粒豆，豆荚摸上去也比较糯，剥出来后也是玲珑的，豆壳碧绿生青，手感绵软；豆肉温婉、细嫩；本地豆娇气，剥出来要马上开油锅炒，否则，皮会老的；炒的时候也不能“穷炒阿二头”，否则，皮也要老的。将油锅烧到七八分热的时候，放入葱姜煸香，再将豆顺着锅身轻轻滑入，轻轻翻，放半锅水，本地烧法还要加稍许糖。加盖，烧开后就可以出锅了。也可以另加雪里蕻或其他雪菜同烧了吃，其味道都鲜美。

家住甬上屠园巷的明代美食家屠本峻对蚕豆推崇得很，诗云：犁锄荷锄种春苗，蚕豆花开春正饶。十里清溪鸭寨堰，万株苍桧麦场桥。

本版照片由作者提供