

# 奉化芋艿头、地菜蚶黄羹、马兰拌香干、腌笃鲜笋汤…… “王阿姨”聊宁波乡野菜肴

□王 坚

## 编者注

上周日的“大家谈”栏目,刊登了一篇讲述“当代文化名人与家乡美食的故事”的文章,引起了不少读者的兴趣。本期栏目延续这一题材,有请市民熟悉的“王阿姨”来给我们聊聊宁波的乡野菜肴,想必也会别有风味。“王阿姨”,即王坚,曾是宁波甬剧团专业演员。退休后多年,为宁波电视台《阿拉讲大道》栏目主持人。



最近上市的奉化芋艿头。邬坤乾 摄

## 吃过奉化芋艿头 跑过三关六码头

“吃过奉化芋艿头,跑过三关六码头”,意思是说这个人很有阅历。奉化芋艿头可谓芋艿中的极品了。芋艿黑绰绰的毛皮下都是雪白的芋艿肉。芋艿煮熟了,糯糯的粉粉的,一股子清香,很好吃。芋艿因为淀粉特别丰富,所以能做菜还能当饭。宁波人喜欢把芋艿做成葱油芋艿、芋艿子焖老鸭、芋艿头排骨汤、芋艿头蒸咸肉等,最经典的吃法,便是将毛芋艿煮熟后剥皮蘸虾子酱,那美味是独特的。芋艿上市季节长,也易储存,价格也不贵,最主要是营养好,烹饪也方便。

最难忘的还是上世纪60年代初,我12岁,放假在我阿娘家,阿娘给我一元钱叫我去买菜。我买了3个芋艿、一把小白菜。那天中午,我们祖孙俩以青菜煮芋艿做下饭,晚饭是青菜芋艿汤饭,肚皮吃得滚圆。阿娘见我高兴她更高兴,直说这一元钱值。我说,剩一点给阿娘

第二天吃,阿娘却坚持要我带回家给我爸妈吃。50多年过去了,这件事我一直没忘,这浓浓的祖孙情永远暖在心田。

上世纪90年代初,我到北京出差,从小一起长大的小伙伴请我吃饭,说是吃宫廷菜,其中一道菜我记忆犹新:端出来一盘,每人一小碗,也没听清叫什么,只听见关照大家赶紧吃,凉了不好吃;又提醒大家慢着吃,当心烫着嘴。究竟什么东西,到底是紧着吃还是慢着吃?真是搞不懂。拿近一看,一半白一半红。仔细一品,红的是豆沙,白的是芋泥。甜甜的,糯糯的,油沫沫的,香喷喷的,倒真是好吃。服务员说了:芋艿用的是奉化芋艿头,你看,古时皇帝也晓得奉化芋艿头好吃!

最近有个中医朋友还告诉我:芋艿为碱性食物,可中和身体内积有的酸性物质,还有美容乌发,调补中气、促进食欲、助消化、治慢性肾炎等功效。多煮芋艿粥给老人小孩吃,也是很好的。



荠菜 邬坤乾 摄

## 地菜与马兰 春风吹又生

地菜与马兰,现在菜市场里都有得买,哪怕是冬天,大棚里都有种植的,随时可以买来做着吃。但我还是喜欢土地里自然长出来的,那样做出的菜品香、鲜,就是好吃。

小时候我们住在姚江边,江滨公园大片的青草地长满了地菜和马兰。课余或休息的日子,我会和同学一起去挑地菜和马兰。第一次挑来地菜,是与邻居家的公公婆婆一起炒年糕吃的。公公婆婆的子女大多在外地,身边无孙辈,就把我当成他们的孙女。他们年纪大了,见我挑来地菜煞是高兴,马上把地菜洗净切碎,把年糕

切成丝,这样炒起来,地菜粘在年糕上,更入味。转眼间,年糕丝炒好,香味扑鼻。地菜的清香,配上年糕的软糯,真是佳肴!

再大点的时候,我知道地菜学名荠菜,它不但味道好,还有许多药用价值。地菜是江南人喜爱的食材,就我们家,地菜就有好多种做法。比如,地菜切碎与猪肉相拌作馅子裹馄饨、裹糯米汤团;地菜豆腐羹,再加点香菇,则更多了野菜野菇的醇味;地菜蚶黄羹,菜香与海鲜的结合,更加鲜美绝伦;用地菜香干丝猪肉丝裹的春卷,是每家宁波人春节必备菜肴,用油炸成金黄色比作金条,寓意来

年会财源滚滚。地菜笋丝肉丝炒年糕则是宁波人最爱,从刚会吃饭的小孩到牙齿掉落的老人,都喜欢吃。

马兰与地菜一样,一粒籽跌落泥土,随遇而安,只要有水有土,春雨浇醒,葱茏而生。马兰清热解毒,利湿消食,凉血止血,对治疗咽喉肿痛,产后疮疡也有一定药效……宁波人最传统的吃法就是马兰拌香干。把马兰在滚水中余熟,切碎,水不能挤太干否则不好吃,切细放盐、味精、白糖少许,用麻油一拌,如能放一些炒熟去皮捣碎的花生粗粒,则更为锦上添花。

## 喝到腌笃鲜笋汤 想起呆情媳妇故事

小时候就听说,春天不能坐在毛竹林里,一下雨,一打雷,笋就长出来戳你屁股。长大后,想想这不过是夸张的形容罢了。没想到,后来我还真见识了雨后春笋的厉害。那是上世纪70年代,剧团带我们在慈城妙山劳动锻炼半年。我亲眼见到:春天雨后太阳一出,毛竹林里,土在微微地动,转眼笋就钻出来。看着它长!长!一会儿就长得半尺高了!亲耳听到“啪,啪”的拔节声,进竹林时才半脚高的笋转头就过膝了,大自然好奇妙!

春笋,初生时短壮嫩肥,是美味的山珍。宁波人吃笋更是变着各种花样:笋当季时可以说是每个菜都会放一些笋丝、笋片,借其

鲜味,如韭菜炒笋丝、咸菜炒笋丝、猪肉炒笋片、非芽笋丝宁式鳊鱼、油焖笋、咸菜烤笋等,就是宁波名菜冰糖甲鱼、锅烧鳊鱼,笋也是重要原料。笋丝荠菜炒年糕,无论招待哪里来的客人,都是与汤团齐名的必备点心。

我最喜欢吃的腌笃鲜则是以笋为主的一道美味佳肴。顾名思义,“腌”是咸的食材,可以是咸猪肉也可以是金华火腿;“鲜”即新鲜的五花猪肉,也可是鲜猪小排,也可以是鸡,但主料是笋。烧制时,关键是咸肉或火腿要整块烧,这样肉不会蚀、汤又不会太咸。鲜肉要切成一寸见方小块,鲜肉咸肉同时入锅烧至半熟时,将笋入锅,煮熟可食。笋要切成滚刀块,

这样更加入味。说到滚刀块,总会想起儿时妈妈说的呆情媳妇的故事:

从前有个呆情媳妇,婆婆叫她把笋切成滚刀块,她不会切,又不想问。想了半天,突然想到这是婆婆要考考她的功夫。于是,切一刀笋,自己在地上滚一圈,切一刀、滚一滚……等笋切好,人也滚得一身尘土,满脸乌黑。婆婆看了一眼惊讶,问她为何如此?媳妇得意地说自己是切滚刀块所致。谁知婆婆板起脸来训斥道,滚刀块是笋切一刀滚半圈再一刀,谁叫你人在地上滚啊?笨!

每每吃到腌笃鲜笋汤,就会想起这个呆情媳妇的故事,觉得更添笋汤的美味和趣味。

大家有心得 分享给大家 欢迎投稿 nbdajatan@sina.com

天天分类 刊登热线 81957760

QQ:3484405859 微信号:15058009712

**鲜人参直销**  
上甘岭八年根鲜参,单个七十克左右,冬季进补热销中,加微信送六年根鲜参一棵,限前500名。  
微信 15957445446  
手机 15957405229

**诚招加工户**  
公司有大量的外发手工活加工纯手工制作,简单易学,提前预付加工费,上门回收现金结算,欢迎到公司考察,报销路费,电话:13167178532陈经理

**企业代理 投资咨询**  
公安定点刻章、代办公司注册、注销15058009712  
●资深会计代理记账18167226136  
**车辆信息 典当租赁**  
高价购二手车  
货车面包车皮卡13185991787翁  
高价急售二手车  
车好价可稍高18868687777方  
**搬家搬厂 家电维修**  
专业搬工厂 87927216  
●快捷专业搬家 87907772  
●千喜搬家特优 87778900

招聘信息 个人求职

**招聘**  
1、展览展示设计师: 大学本科及以上学历,精通展览展示设计及相关软件。  
2、环境导示设计师  
3、资深平面设计师  
电话:15888516543  
13306690630

诚聘待业人员

每天早上8:30到11:00上班,双休,待遇:3000-4000元+奖金+四险一金,年龄25-50岁,学历高中及以上。  
韩老师 13805892138  
屠老师 15817511966  
张老师 18067248716  
**旧货市场 商品供求**  
您有旧货请拨13884469298  
●收饭店及所有旧货13486602666  
●高价收一切旧货15906590052张  
●收家具床一切旧货81100126陶  
●高价收一切旧货13586580881严  
美国品牌特百惠  
经营保温杯、干货、冷冻、保鲜盒、锅具、净水器等。免费教做果汁、果醋、酵素13777121800周地址:高塘路55号高塘菜场旁

调查咨询

神州调查87289267  
民事取证、商务、打假、寻人 宁波人自己的老牌调查公司  
**物业广场 租售转让**  
**高新区商铺转让**  
中国风豪华装修,可经营传统产业,上下楼200多m<sup>2</sup>急于转让,价格面谈,联系18069139677李女士  
**饭店转让**  
位于波城波城斜对面,面积约500m<sup>2</sup>,装修豪华,本人因有其他产业,现欲低价转让。  
电话:13805867466  
**KTV全新招租**  
位于达升路朗逸大酒店KTV,面积约5000平方,明厦大厦部分办公(和一楼大食堂)出租,接手可营业。招租电话:13095746298

●姜山棋牌转让600m<sup>2</sup>13056805896

**商务楼出租**  
位于鄞州万达附近 嵩江中路与锦寓路交叉口,风格城事往北150米左右,独栋白坯共5层,建筑面积约1900平方,租金不含税100万元/年起,详细面谈。  
28868187 毛 88189272 黄

横溪栋斜1-2楼厂房出租

1000平方有货梯13777128128余  
●21万m<sup>2</sup>土地转让,联系电话:18906611151,钱先生  
●集士港600m<sup>2</sup>房租13777075595  
**饭店合作、转让**  
位于海曙区南塘老街A区(老1期)面积约700平方,位置极佳,人气旺。现有有实力的团队(企业)合作或转让。非诚勿扰  
潘 15888110599  
**声明公告**  
热线:81957760  
QQ:3484405859  
微信号:15058009712  
●奉化市恒鑫箱包厂遗失公章,编号3302240015139声明作废