

## “五黄六白”记录宁波人舌尖上的风雅 阿拉宁波的端午美食上央视了

端午节,又称端阳节、重午节、龙舟节,是中国民间四大传统节日之一。端午节要吃什么,千百年来,一直是宁波人津津乐道的话题。

这个话题,近日引起了中央电视台的关注。记者通过相关渠道了解到,央视《2019我们的节日——端午》栏目组,以《宁波老味道》一书的作者柴隆为采访对象,拍摄了一档以宁波端午美食和民俗文化为主题的节目。6月7日晚9点,央视科教频道(CCTV-10)将播出《宁波端午传统美食之“五黄六白”》。

何为“五黄六白”,宁波人舌尖上的端午美味又有哪些?记者采访了柴隆,听他说一说端午节阿拉宁波的美食和习俗。



“五黄六白”摆满整整一桌。受访者柴隆供图

### “五黄”:大黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸鸭蛋黄、雄黄酒

宁波有句老话,“忙归忙,莫要忘记五月黄”,说的就是这独树一帜的“五黄六白”习俗。“端午节,宁波人除了要吃碱水粽、缸豆粽,更要上一桌‘五黄六白’的大宴。其中,‘五黄’分别是大黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸鸭蛋黄、雄黄酒。”柴隆告诉记者,别看“五黄六白”有十多道时令菜肴,最重要的主角则是以东海大黄鱼为主食材的大汤黄鱼。

据柴隆介绍,千百年来,宁波人对大黄鱼一直偏爱有加,不仅因为占了东海之滨独特的地理优势,其中更有科学道理:东海野生大黄鱼多栖息在深海,每到农历四、五、六月份才会洄游到近海海域产卵,端午正是大黄鱼集中上市的时节。那经过长途跋涉、“运动量”充沛、“肌肉”健硕的大黄鱼自然也成了端午佳节宁波时令菜肴的首选。

“咸齏大汤大黄鱼的制作方法并不难,将洗净、割纹的大黄鱼缓缓放入五成热的油中,随着

油温的升高,鱼背上的人字刀纹慢慢绽开,露出细嫩的白肉,散发出诱人的香气。待黄鱼煎至两面金黄,倒入沸腾的开水,再辅以料酒姜片提鲜去腥,然后盖上锅盖,大火焖煮5分钟左右。等到汤香四溢,在鱼汤中加入雪菜、笋丝,辅以盐等调味料,出锅前撒入一把葱花在鱼汤中。如此一番操作,绝味美食就可以出锅上桌了。”

虽说野生大黄鱼如今已是珍稀之物,不过可以从菜场买一条新鲜的养殖大黄鱼,再搭配宁波独有的雪里蕻咸菜。经过精心烹制,当一道“咸齏大汤黄鱼”摆上桌,就如同天雷勾地火,立刻捧出了宁波味道的气场。“我至今清晰记得幼时吃过的咸齏野生大汤黄鱼,肉是飘飘的,鲜得让人‘掉眉毛’。”柴隆说。

至于黄鳝,就是甬菜系列中的“宁式鳝丝”。话说“端午黄鳝赛人参”,当季黄鳝肉质鲜美,搭配以韭芽、茭白、蚕豆瓣做成宁式鳝丝,是正宗宁波老味道。

### “六白”:小白菜、茭白、白条鱼、豆腐、白斩鸡、白切肉

上述“五黄”是宁波人口中的“硬菜”,而“六白”则属于顺带搭配,分别为小白菜、茭白、白条鱼、豆腐、白斩鸡、白切肉所做成的六种白色时令菜肴。

“别小看这六道菜,看似都是家常菜,其实也有颇多讲究。例如小白菜,初夏时节大多数的菜口感不好,唯有鲜嫩的小白菜却非常美味。还有茭白,中国是世界上唯一食用茭白的国家,在宁波,用茭白做菜的历史非常悠久,每逢初夏,茭白不仅嫩,还带着一股清甜的味道。依照宁波人的喜好,制作时添加一勺酱油,菜肴的色泽就更诱人了。”

作为“六白”中唯一的鱼类菜,白条鱼也是很有讲究的。“宁波有句老话叫‘冬鲫夏白’,意思就是冬天吃河鲫鱼,夏天吃白条鱼。端午正是白条鱼上市的时候,而宁波人更偏爱其中的翘嘴白条鱼,清蒸过后肉质细腻鲜美,鱼身上再点缀几片咸肉,则味道更佳。”柴隆介绍道,除此之外,小葱或皮蛋拌豆腐、白斩鸡、白切肉,也都是深受宁波人喜爱的朴实佳肴。

柴隆表示,“五黄六白”虽是一些家常菜肴,

但是在物质并不丰盛的过去,要凑齐这11样过个端午节也并不容易。民间百姓认为,“五黄六白”可兼滋补脾胃,喝雄黄酒更能驱除“五毒”,但雄黄酒由于自身特性不宜多饮。千百年来,端午节摆上一席“五黄六白”,俨然成为宁波人祈愿平安的一种重要饮食风俗。

谈起此次央视拍摄宁波端午传统美食的最大感受,柴隆说:“在我看来,北方的食物雍容大方,如隐在朱门高户的深宅大院内,宁波的美食则是巧妙精致,似完美融入市井人家的烟火中。以‘五黄六白’为例,十多道菜肴看似品类众多,却都能在家门口的菜市场购买到,烹调起来也不麻烦,普通宁波人家都可烹制和享受。一席‘五黄六白’,饱含对家人、对亲朋好友的深切祝福,祈愿平安康健。”

“此次,央视《2019我们的节日——端午》栏目组来拍摄宁波人过端午的传统美食,我就推荐了‘五黄六白’。希望借着节目的播出,将宁波人舌尖上的风雅告诉全国观众。”柴隆说。

记者 朱立奇

#### 出行

### 小长假多趟高铁 已一票难求 再做这件事 或被加收50%票款

本报讯(记者 范洪) 后天就是端午节了,由于小长假期间高速公路通行不免费,因此中短途高铁出行客流有所增加,记者昨日通过12306网站了解到,目前6日当天宁波开往上海、温州、南京及杭州、合肥等方向的高铁票热门时段已经一票难求,对此铁路部门将适时增开多趟中短途列车,满足旅客出行需求。另外,这个小长假,如果还想在车上“买短补长”,可能会被加收50%票款。

记者看到,6日宁波开往上海虹桥的近50趟车次,除上午的G7532和G7572次,以及深夜的G7536和G9368次这4趟列车尚有余票外,其余车次车票均已售罄。

当天,南京方向44趟列车,除G7674次尚有余票外,其余车次均已售罄,同样情况还出现在合肥方向,当天14趟列车,只有G7674次尚有余票。省内的温州南方向,68趟列车中,只有上午到中午时段的五六趟车尚有余票,比较热门的下午及夜间时段,已全部售罄。

端午小长假,如果还想通过“买短补长”方式坐车的小伙伴一定要注意了。就在五一假期,个别车站出现了车上旅客“买短补长”,导致后续持票旅客无法正常上车的情况,铁路部门随即提出,今后列车将根据运输能力办理越站补票业务:如果旅客没有按规定补票强行越站乘车,到站后铁路部门将加收已乘区间应补票价50%的票款。业内人士提醒,端午客流集中,个别车次“买短补长”将被加收票款,可能会是大概率事件。因此,在购买车票时一定要留个心眼。

那么,目前还没有买到车票的小伙伴们应该怎么办呢?记者从铁路宁波站了解到,端午期间铁路部门计划增开8对临客列车,其中7对为夜间高铁,宁波开往温州南、杭州东为一站不停的直达列车,到达两地分别只需1小时35分钟和46分钟;宁波至上海虹桥1小时44分钟、到南京南2小时4分钟的增开高铁,也是两地间运行速度最快的列车。“增开列车一般余票较多,一旦车票上网发售,建议旅客选择。”铁路宁波站工作人员表示。

还有一招,就是使用铁路12306从5月22日上线的“候补购票”功能。如果发现具体车次没票,不妨先排队“候补”,比如6月4日中午,记者候补6月6日早上宁波开往杭州东的G1866次和D656次,两趟车当时均排在候补第2位,也就是这两趟车只要分别有2个旅客退票,就能抢到票,买到的概率还是挺大的。