责编/楼世宇 董富勇 审读/胡红亚 美编/许明 照排/车时超

《鄞州雪菜与宁波菜》出版

记录100道搭配雪菜的宁波下饭

“翠绿新齑滴醋红，嗅来香气嚼来松。纵然金菜琅蔬好，不及吾乡雪里蕻。”这首《鄮东竹枝词》出自清代宁波诗人李邺嗣之手，诗中对于本地的雪菜大加赞赏。

对宁波人而言，由雪菜（又名雪里蕻）腌制成的咸齑是一种很独特的存在。经过长时间的准备，鄞州区餐饮与烹饪协会编撰出版了《鄞州雪菜与宁波菜》一书，对咸齑的起源、昔日的传说、现今的发展作了详尽介绍，并梳理了100道与雪菜有关的宁波本地菜肴。近日，记者采访了该书主编卢云华，他说，希望这本书能让更多人了解宁波雪菜，助推相关产业的发展。

宁波咸齑的起源可追溯到秦朝

卢云华介绍说，雪菜的历史其实非常悠久。相传在秦代，鄞县东乡百姓在开垦荒地的过程中，就开始种植雪菜，家家户户皆如此。有一年春天，春寒料峭，疾风骤雨过后，满地的雪菜被摧垮，有些已经腐败在地头。农民们赶紧收割，结果雪菜越积越多，很快开始腐烂。眼见没了收成，大家都很焦急。

一位老农为了如何处理这些雪菜日思夜想，某夜在梦中，一位白发老者传授他一个腌制雪菜的秘方。老农很快惊醒，凭借着梦里的记忆，他迅速开始操作。

“一口干净的大缸，缸底先铺满一层雪菜，撒上一大把盐，然后用脚用力踩踏，直到渗出盐水，再放一层雪菜，接着撒盐，如此循环，直到雪菜堆满大缸，最后盖上一层竹席。腌制七七四十九天后，老农掀开盖子，一种独特的香味扑鼻而来。起初，乡亲们还不敢品尝，有人壮着胆吃了一口，连赞脆爽鲜嫩。于是，人人效仿，家家如法炮制。”

卢云华告诉记者，这就是闻名遐迩的邱隘咸齑，这种腌制方式一直沿用至今。

范钦对“咸齑大汤黄鱼”赞不绝口

千百年来，雪菜逐渐成为宁波人餐桌上的“好伙伴”，走入寻常百姓的生活。历代文人雅士纷纷为其题诗作文，天一阁主人范钦也为“咸齑大汤黄鱼”这道招牌菜不吝点赞。

明代宁波美食家屠本畯对本地雪菜情有独钟，他在《野菜笺》中写道：“四明有菜名雪里，瓮头旨蓄珍莫比。”“网红带货”，令宁波雪菜名声大噪。

卢云华说，屠本畯不仅喜欢吃雪菜，还会烧煮，“咸齑大汤黄鱼”就是他的拿手菜。历史上，家住屠园巷的屠本畯还请范钦吃过一顿大餐，其中就有咸齑大汤黄鱼。

“屠园巷与天一阁相距不远，范家与屠家又是亲戚，每逢中秋月圆，两家都会相互宴请。轮到屠家请客，必有‘咸齑大汤黄鱼’，由屠本畯亲手烹饪，包括范钦在内的宾客品尝后，皆赞不绝口。”卢云华表示，除了历史悠久，如今的宁波雪菜，无论种植还是加工都已成为农业项目之一，市场前景良好，相关产业也正在驶入健康发展快车道。

“百搭”效果在食材中是不多见的

采访中，卢云华毫不掩饰对宁波本地菜的偏爱。在他看来，宁波菜肴不应只限于小海鲜，而应有更宽广的视野。

他告诉记者，《鄞州雪菜与宁波菜》就收录了与雪菜（咸齑）有关的100个宁波本地菜，这百道菜肴的第一道，详细介绍了“咸齑大汤黄鱼”的烹饪方式：将黄鱼刮鳞去鳃，剖洗干净，在鱼身两侧剞上斜一字花刀。炒锅烧热，放入熟猪油，投入葱、姜后立刻放入黄鱼，翻炒，等两面焦黄，浇入黄酒、清水。加盖焖煮8分钟，等到汤汁变白，就可加入笋丝和咸齑，大火烧开放入些许调味品，最后撒上葱花即成。

其他如咸齑炒鱿鱼丝、咸齑卤蒸蛏子，咸齑炒毛豆、竹笋、笋丝等一系列经典宁波菜，也都被收录书中。

总之，咸齑是个百搭菜，它可以单独成菜，也可以与海鲜、河鲜、肉类、家禽、蔬菜搭配，与海鲜搭配效果特别好，这在成千上万种食材里是不多见的。“在所有食材和菜品中，大概也只有雪菜可以单独成书。”卢云华说。

记者 朱立奇

“阿拉宁波欢迎您”大型文艺晚会11日举行

压轴节目万人大合唱将在央视播出

本报讯（记者 俞素梅 通讯员 陈敏健） 阿拉音乐节“阿拉宁波欢迎您”大型文艺晚会将于1月11日晚在宁波奥体中心举行。记者了解到，这台晚会亮点纷呈，中央电视台将现场录制晚会最后一个节目，并在鼠年春节期间播出。

阿拉音乐节是宁波市文化馆主办的本土音乐节，创办于2012年，先后举行了全国街舞邀请赛、阿拉群星课堂——戴玉强声乐大师班、阿拉乐响越乐音乐市集、电音嘉年华等活动，受到乐迷的喜爱。

此次“阿拉宁波欢迎您”大型文艺晚会，旨在用文艺的方式来宣传城市品牌和推介宁波旅游，让文旅融合向纵深发展。

据介绍，晚会的中央舞台将搭建在奥体中心3000平方米的篮球馆，来自北京鸟巢的舞美团队将运用全新光影视觉技术，通过激光投影、全息5D成像，呈现多视角、多维度、超立体、超酷炫的舞台空间。

同时，16声道环绕立体声将以灵动的变化，让人声和音乐在场馆中流动，原创裸眼3D画面将根据音乐、舞蹈以及不同的场景，完美营造出各种意境。这些手段将把晚会打造成一次沉浸式的演出，比如，当小提琴协奏曲《梁祝·化蝶》响起的时候，现场光影将营造出蝴蝶漫天飞舞的神奇世界；当体现宁波人敢于开拓、勇立潮头的歌声响起时，现场将出现海浪翻滚、扬帆远航的景象。

晚会的演员阵容也非常强大，中央音乐学院院长、宁波交响乐团艺术总监俞峰将现场指挥大合唱，琵琶名家吴玉霞将和她的100名学生带来琵琶齐奏《欢乐的节日》，古琴艺术家王鹏和他的大师工作室将带来琴箫合奏。我市甬剧名家王锦文、越剧徐派小生张小君等也将表演拿手好戏。

宁波市文化广电旅游局还将在晚会上向上千名长三角游客和旅游商推介宁波旅游资源“顺着运河来看海”。作为海上丝绸之路的起点和中国大运河的终点、出海口，港口是宁波最好的资源。此外，“三江六岸十地标的海丝文化”“三湾九滩百岛的海湾风情”“三山一湖九名刹的海天佛国”“二味十菜百碗的海鲜美味”等旅游资源也将精彩呈现。

演出将以万人全场合唱《我和我的祖国》压轴，大合唱由俞峰指挥，纪云飞领唱，整个篮球馆将出现一面由光影构成的硕大的五星红旗，中央电视台将现场录制这一气势恢宏的激情画面，并在鼠年春节央视“四城贺新春”节目中播出。

江南女界举办“遇见最美慈城”联谊汇演

本报讯（记者 朱立奇） 1日，由我市公益女性平台江南女界主办的“遇见最美慈城”联谊汇演，在慈城古镇张尚书第前举行。

首先表演的是由江南女界风采队带来的江南情旗袍走秀。队员们体态端庄优雅，仿佛穿越一般，带着旧时光的味道，从古典向现代袅娜走来。紧接着，文化集市、旗袍大赛、名家书画展等多个环节相继展开。

旗袍走秀场景。 通讯员 杨芝 摄

福彩开奖信息

双色球 第2020001期：02 15 23 26 29 30 02
3D 第2020002期：3 3 7
15选5 第2020002期：02 04 07 08 12

体彩开奖信息

20选5第20002期：02 03 08 16 18
排列5第20002期：1 6 1 3 6

（均以公证开奖结果为准）