

清明

编者按

璀璨的农业文明,造就了璀璨的中国美食。《舌尖上的中国》曾总结,中国人对食物的感情多半是思乡,是怀旧,是留恋童年的味道。

清明时节,祭祀祖先,踏青郊游,当然也少不了餐桌上琳琅满目的各种美味。在宁波,这时候各种时令菜肴,也都带着浓郁的乡愁和满满的儿时回忆,比如,夹杂着乡间田野清新味道的青团、麻糍;比如,油光锃亮的清明鹅、咸鲜香甜的油焖笋。

时令美食

你好哪一口

青团/麻糍

青团是最具清明特色的江南美食之一。清明吃青团的风俗一直流传至今。清明前后,不同口味青团纷纷出现在甬城超市、菜场、点心店的货架上。

青团主要是用糯米、艾草汁和各种馅料制成。记者注意到,宁波青团较为常见的传统青团馅有黄豆、松花、芝麻、咸菜四种。这几天,宁波人的朋友圈被艾青团刷屏了,艾青团子、艾青饺子、艾青馒头……至于青团中加入的艾草汁,其原料艾草是性偏辛温、味微苦的中药,有温脾除湿的作用,尤其在春季食用,有利于人体阳气的生发。而上海、杭州等地出现的创新口味青团,如咸蛋黄肉松、梅干菜、手工榴莲、青梅酒酿等新口味,在宁波倒不多见。

吃青团虽好,但三类人群不宜多食,分别是糖尿病患者、血脂较高人群、胃肠功能不佳的人群。

除了青团,另一种跟“青”有关的食物叫麻糍,也是宁波人的最爱之一。古老的石臼里,青麻糍越捣越香糯,再铺上一层松花粉,更添一份醇香。记者在东钱湖的下水村一带看到,沿街的商铺一长溜排开,主打的点心就是当地麻糍和青团,软糯香甜的麻糍轻轻一咬,艾草、松花的味道,唇齿留香。

清明鹅

每年清明,宁波人都有做羹饭祭先祖、祈家宅平安的习惯,一道鹅肉是桌上少不了的。“也就是从这一阶段开始,鹅的销量就往上走了。最近我们全市的门店大概一天能卖出八九百只,周末更多,一天能卖1500只左右,其中烧鹅占六成,略多于白斩。”张记大块头餐饮管理有限公司相关负责人杨芳说。

宁波人吃清明鹅的传统,大抵源于本地就有优质的白鹅和成熟的养殖技术。据奉化县志记载,奉化人早在晋朝就开始饲养大白鹅,距今已有1700多年。在镇海、余姚、象山等地,养鹅的记录也可追溯到数百年前。桃红柳绿的时节,也是白鹅肉质最美的时候,清明吃鹅的操作也由此成了宁波人春日里的保留节目。

烧鹅的做法是几十年前,从广东那边传过来的,多汤汁、吃的时候佐以梅酱。“但最传统的宁波吃鹅方式还是白斩,保持食材原味的做法,食用时清点酱油即可。这可能也是仗着当年宁波自己有上好的大白鹅作为原料吧。”杨芳笑着说。

炒蛳螺

俗话说,“清明螺,赛过鹅”。热爱蛳子、蛤蜊等海里贝壳类食物的宁波人,同样也爱吃产自淡水的蛳螺。在海产品的淡季,朴实的炒蛳螺,下酒、下饭都很适宜。

炒蛳螺是一道非常普通的家常菜,最为普通的要数酱爆蛳螺。热油下锅,姜蒜爆香,倒入洗净的蛳螺,然后加料酒、酱油,三五分钟就可起锅。加几只河虾,两种河鲜喜相逢,油亮蛳螺点缀几只红虾,好看又提鲜。

雪汁煮蛳螺,厨艺简单,口味清爽;丢几块小排来一锅蛳螺排骨煲,嘬一口,美滋滋的。

艺高心细又肯花时间的,可以尝试炒一盘韭菜蛳螺肉。蛳螺清水煮熟后,仔细挑出蛳螺肉备用;韭菜洗净切成寸长,热油爆炒。这道菜应季又美味。

以前,从菜市场买来蛳螺后,先用清水养上半天,吐尽淤泥后,拿起剪刀一只只剪去坚硬的“底头”,想吃一碗蛳螺,很需要耐心。

现在,菜市场里常见的都是养在水里,已经剪去“底头”的蛳螺。这些多是大量捕捞的统货,洗净后,用一种专用的机器切去蛳螺“底头”,完成初加工后,养在水里,蛳螺仍会吐纳。顾客买回家,清水冲洗后就可下锅爆炒,非常方便。

平时不露声色的蛳螺生意,这段时间明显起色。早上满满一筐蛳螺,到上午10点已经见底。“仍是5元一斤的老价钱,清明蛳螺肉特别壮。”张斌桥菜市场里,摊主一边拿漏勺舀蛳螺,一边对记者说。

另一家摊主说,她的蛳螺都是人工一只只从河塘里摸来的青壳蛳螺,数量不多,每斤要卖10元。

