



今天是小寒,年味将浓,自制美食成为一景。从老底子的晒鱼鲞开始,我们说一说天南地北的新年味,在春节前汇聚成一桌最浓的中国年。

## 西北风喇喇响 鱼鲞喷喷香

### 一道美食看宁波年味的传承与变迁

俗话说:靠山吃山,靠海吃海,宁波濒临东海,作为大港之城,宁波人对于海产品的喜爱,是刻在骨子里的。而鱼鲞更是过年的餐桌上,一道必不可少的美味。

剖开晾晒的鱼,称之为鲞。以前,在沿海一带,鲜活的海产品来不及吃时,人们为了方便保存,便将其晒干为鲞。如今,晒鲞大都是特意为之,有条件的自己晒,不想晒的就买点吃,总之,过年就不能没有这道咸鲜的美食。



### C 鳗鲞占据半壁江山

尤青莲最初晒鳗鲞只是家人和朋友喜欢吃,结果慕名而来的人越来越多,干脆就开了一家店。除了鳗鲞,还晒起了白梅鱼(白果子)、黄鱼、剥皮鱼(橡皮鱼、马面鱼)、鲳鱼、带鱼等10多个品种。

在尤青莲晒的这些鱼鲞中,三四公斤重的海鳗(狗鲞)晒的鳗鲞性价比最高,售价是以鲜鳗时的重量按40元/公斤来计算的,她出售的每条鳗鲞

上,都标注着鲜鳗时的重量,这样的鳗鲞在年前的这一个多月里,他们夫妻俩就能卖出2万多公斤。

在北仑区柴桥街道,同样有着20多年鳗鲞制作经验的顾孟君,也在忙着晒鲞。“我一般挑选七八两重的沙鳗(星鳗),现杀现晒,为了最大程度保留沙鳗的原始风味,我腌制调料只有盐和白酒。这也是我销售最多的品种,价格跟往年差不多,在140元/公斤,还有乌贼

鲞、剥皮鱼鲞、黄鱼鲞等。”顾孟君说,自己大部分的鱼鲞是用于喜庆,但今年受到疫情影响,销售量减少了近七成。

据甬上社区研究院关于宁波市民晒鱼鲞情况的最新调查数据显示,今年自己或家人晒的鱼鲞品种,跟鱼鲞经营户的销售品种不尽相同,其中晒得最多的就是鳗鲞,占所有品种鱼鲞的将近一半,达到49.45%;其次是带鱼鲞14%;黄鱼鲞13%。

### D 最爱清蒸的原汁原味

而在鱼鲞的众多吃法中,清蒸占据了绝对优势,有超过73%的受访者选择了这项,排名第二和第三的则是烤肉吃的23%和红烧的11%。

从最新调查数据的关联情况分析可以看出,所有鱼鲞的清蒸吃法都占据50%以上,乌贼鲞和龙头鱼鲞的清蒸吃法更是达到了100%,之后是鳗鱼鲞的91%,鲳鱼鲞的80%。乌狼鲞的烤肉比例和清蒸吃法平分秋色,各占50%;黄鱼鲞和带鱼鲞的吃法选择最多,清蒸、红烧、烤肉、炒豆芽或炒芹菜等等,想怎么吃就怎么吃。

“鱼鲞一般原汁原味是最好的吃法,蒸煮前,将鱼鲞洗净,干蒸,然后蘸酱油、醋吃,或者啥都不用蘸也行。”47岁的国家一级烹调师吕之明表示,刚腌好的鱼鲞烤肉,味道也非常不错,是一道老宁波名菜。奉化民间食用“鲞烤肉”已有数百年历史。这道菜集聚了甬帮菜中的“咸鲜合一、荤素互烧、原汁原味”的特色,不过“鲞烤肉”,所用之鲞通常为“黄鱼鲞”或“鳗鱼鲞”。其中,笋干鱼鲞烤肉是奉化十碗中的一碗。

### E 关于鱼鲞

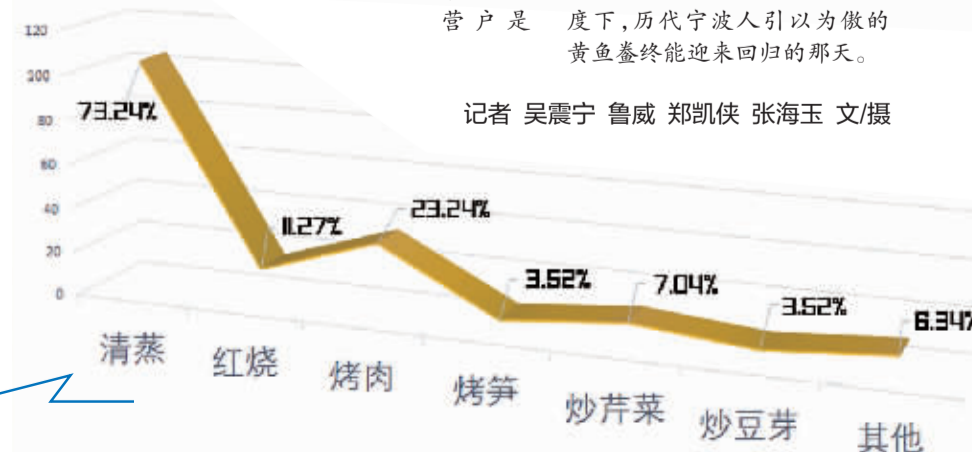
说起鱼鲞,还有一段不得不知道的传说。相传春秋末期,吴王夫差与越国交战,带兵来至浙东沿海一带,吴王偶食当地农家风鳗(鳗鲞)佳肴后龙颜大悦,赞不绝口,思之难忘,从此风鳗身价倍增。一直以来,在宁海民间素有“无鳗不成宴”之说。由于风鳗谐音“丰满”,寓意着丰满圆满,所以无论是婚嫁、寿宴、乔迁、过年,餐桌上都少不了它,是家家户户过年的必备味道。

以前,宁波人晒得最多的野生黄鱼鲞、野生鱿鱼鲞,如今已经变成了稀有品种,就算市场上有在售卖的黄鱼鲞,基本也几乎都是养殖黄鱼晒的。而且如果不是客户指定,一般经营户是

不太会去晒的。

“宁波人管黄鱼鲞叫白鲞,可以致远,历代文人墨客都有歌咏。墨鱼鲞(乌贼鲞)则称明府鲞,因宁波古称明州。宁波老话形容空闲无事叫晒鲞。而且,黄鱼,从古至今,都是海鲜美食中的贵族。用大黄鱼做的黄鱼鲞,还被称作郎君鲞,在过去,是宁波等地沿海一带的毛脚女婿逢年过节上丈母娘家必送之礼。种种这些,可见鱼鲞跟宁波人的渊源历史。”宁波文化旅游研究院研究人员周东旭说,由于过度捕捞,大黄鱼已列入《世界自然保护濒危物种红色名录》的极危物种,这些年来,浙江近海的放流措施取得了初步成效,期望在继续加强保护并加大对其增殖放流的力度下,历代宁波人引以为傲的黄鱼鲞终能迎来回归的那天。

记者 吴震宁 鲁威 郑凯伏 张玉文 摄



### 鱼鲞会做成什么口味? 选择清蒸的最多

一碗鳗鱼鲞,就是宁波人餐桌上的美味。

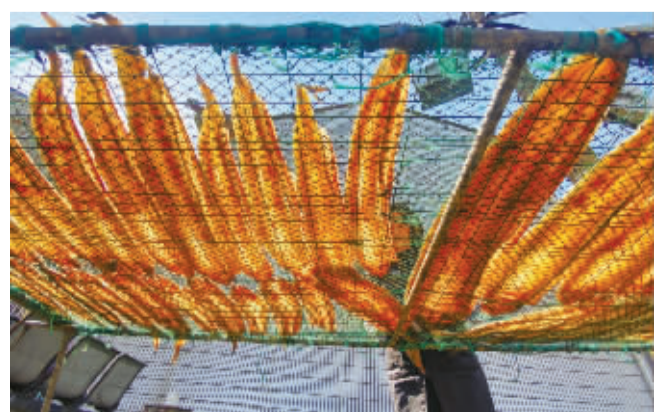


### 自己家会晒鱼鲞吗?

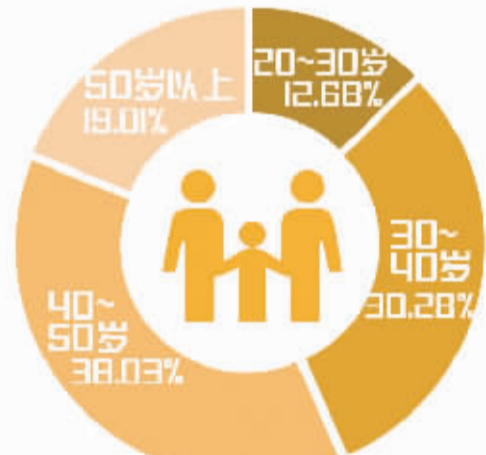
### A 春节临近,你会晒鱼鲞吗?

据甬上社区研究院关于宁波市民晒鱼鲞情况的最新调查数据显示,今年自己或者家人晒鱼鲞的比例仍然超过半数,达到了57%;而这些人群的年龄相对集中在30到50岁之间,达到了68%,50岁以上的占19%,20到30岁之间的也有将近13%。

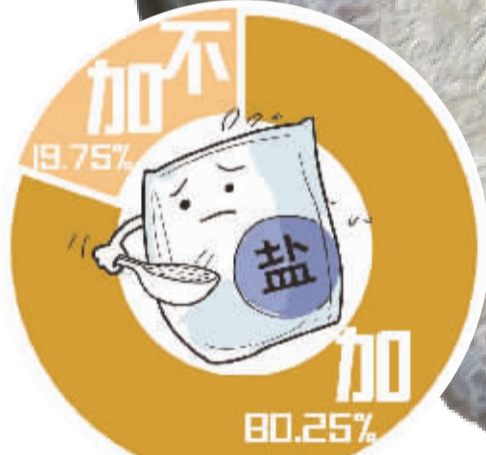
有别于普通市民在弄堂里、屋檐下,搭起架子或者竹竿,就把各种想晒的鱼晒上去了。从宁海县城特意赶到强蛟镇峡山码头边婆家来晒鱼鲞的杨女士说:“在海边晒的鱼鲞会特别香。用这边的海水清洗,抹上少许盐,再淋上白酒,腌制好再趁着北风在阳光下晒上2到3天,等表皮和肉质干透就可以了。”



春节临近,不少市民都在家门口支起架子,晒起各种鱼鲞。



### 晒鱼鲞的人群年龄情况



### 晒鱼鲞时会放盐吗?

制图 周斌

### B 鱼鲞已走上减盐的健康路线

“晒鲞主要就在冬季的这个时候进行,尤其是北风起后的晴天,因为这个时候天气比较寒冷,蚊虫不会到处飞,鱼也干得快,而且特别香,肉质保鲜又清爽。”在峡山码头开水产品店的尤青莲告诉记者,她和丈夫从事鳗鲞制作已有20多年。

“从前为了保质时间更长,所以晒制的鱼鲞都会放很多盐,一口咸鱼可以吃一大碗饭。现在大家都注重健康,注重摄盐量,所以鱼鲞淡了很多,没有那么咸了。”尤青莲说,“现在人更注重口感,有些适合清蒸的,我在晒的时候盐会少放,适合红烧和酒糟的,晒的时候盐会稍稍放多一点。”

与宁海强蛟隔海相望的奉化莼湖,59岁的桐照鱼市场摊主林阿姨正在把前一天已经吹了一天北风的鱼鲞,再放到海水里涮一下,重新晒起来。“腌的时候一定要少放盐,而这样中途再用海水涮一下,再晒透,那就更入味了。”林阿姨说,“我晒的鱼鲞一般七分干就可以收了。这个时候,鱼鲞的剖面会呈现淡黄色。如果晒得过分干燥,鱼鲞会失去原有的风味。宁波人保存鱼鲞的方法也很简单,将晒制好的鱼鲞用保鲜袋包好,放进冰箱冷冻室冻起来,保存一年都没问题。”

据甬上社区研究院关于宁波市民晒鱼鲞情况的最新调查数据显示,有将近20%的市民,在晒鱼鲞的时候已经不放盐了。