

编者按:最近,电视剧《繁花》火爆出圈,刷屏网络。而广大宁波观众与剧情产生深切共鸣,如从剧中联想到了传统的宁波美食,看到了红帮裁缝的精湛技艺,领略到了“宁波帮”的独特魅力。今起,本报推出“宁波人怎么追《繁花》?”系列报道,首篇聚焦剧中美食。

宁波人在《繁花》里看到的“落胃”美食

随着电视剧《繁花》的爆火,里面的美食也迅速出圈。排骨年糕、粢饭、泡饭……这些美食能激发观众最原始的欲望,也牵动着广大观众的胃。

上海自带宁波基因,美食或一脉相承,或有所映照,很多宁波人都在《繁花》中看到了“落胃”美食。我们也请来了宁波美食界的专家——甬邦餐饮联合会秘书长水锡峰,让他谈谈《繁花》剧中美食。



《繁花》剧照

宁波的水塔糕,主打“糯叽叽”。

1 排骨年糕,沪甬做法各有千秋

在剧中,外贸公司的汪小姐(唐嫣饰演)与男主阿宝(胡歌饰演)的“拉扯”中,多次出现排骨年糕。

排骨年糕是上海很有名的一种小吃,大排上浆后油煎,再配上两块软糯筋道的年糕。对于排骨与年糕的碰撞,在宁波美食做法中也很常见,只不过食

材相似,而“成品”则完全不是一回事。

宁波的排骨年糕是一道主食。“排骨不是大排而是小排,过去通常是前一天家中待客剩下的几块红烧排骨,第二天和年糕煨在一起。类似天菜心煨年糕的做法,稍微带一点点浓汁。”水锡峰说。

2 粢饭是宁波早餐的“明星产品”

汪小姐和阿宝初识的时候,她吃的早点是粢饭。作为一道延续至今的传统早餐,至今仍然是一些早餐店的主流,新老宁波人、上海人都再熟悉不过了。

粢饭又叫糍饭,也叫粢饭团。

在宁波,它和大饼油条一起,另与油炸糖糕、粢饭糕并称宁波早点“四大金刚”。而经过口味的改良和选择,目前粢饭已经俨然是“四大金刚”中最受欢迎的“明星产品”。

粢饭过去的做法比较简单,上海版的粢饭最经典的配料就是油条加白糖,而宁波的则是糯米饭裹油条,再撒一点细盐,清清爽爽。“吃粢饭的话,早晨要早起。糯米饭蒸在锅里,然后人出去买油条。回来后,糯米饭已好,要趁热垫着黄油纸裹油条,外面的糯米软糯,里面的油条嘎脆喷香。”水锡峰说,他至

今仍记得,当年开明街缸鸭狗一带,早晨买油条排起的长队。

而随着外来人口的增多,粢饭也不断改良,有人喜欢在放里面放一些榨菜碎,而如今在早餐店里买粢饭时,还有里脊肉、肉松、咸菜等供随意选择搭配。

有人说吃粢饭一定要捏着吃,这样可以保持饭团紧实,始终吃到糯米和馅料。但粢饭实在太容易饱,往往一个吃到撑,比较馋嘴的小孩,则经常吃到一半,直接扒里面的馅料吃,这样也别有风味和乐趣。

3 宁波的泡饭配菜比较丰富

“在上世纪六七十年代,对多数宁波家庭来说,粢饭是相对来说比较费事和奢侈的早餐,寻常人家常吃的当属泡饭。《繁花》里说泡饭配萝卜干,在宁波实则不然。”水锡峰告诉记者,泡饭是剩下的隔夜饭,用开水连冲“两泡”。第一泡为了热饭,泡完后滤掉水,再倒上热水。然后,再加上一小勺白白的猪油、一小勺酱油,喷喷香、热乎乎地下肚,实在太“落胃”。

对于爱吃甜的小朋友,大人还会特地做糖泡饭,酱油换成红糖,小朋友就吃得很满足。过去还有一种最简单的开水泡饭,通常是上班族用铝饭盒把隔夜饭带到单位,用开水冲泡两次后,再配上一个菜,当作中餐。

如今,宁波人家里比较常吃的泡

饭就是最简单的开水泡饭,不过配菜比较丰富,比如咸蛋、腐乳、咸菜、肉松、酱瓜、炆蟹、海蜇、咸鱼等各种小菜和海鲜等,完全可以和剧中胡歌的八碟小菜“土豪泡饭”相媲美。

水锡峰介绍说,泡饭还有一个升级版——菜泡饭,就是剩饭和菜一起煮,如此有菜有饭,在物资匮乏的年代,也不用再配其他菜了。如今,饭店有各种升级版的菜泡饭。有的加了蔬菜和猪油;有的还加油炸米,让软绵绵的泡饭中多了酥脆香香的油炸米,口感又多了一个层次;还有芋艿菜泡饭,猪油炒芋泥香得不得了;当然,作为以海鲜为主打的宁波美食,怎能少了海鲜泡饭。各种鱼、虾、蟹、贝类,甚至龙虾鲍鱼,皆可泡饭。

4 宁波糕点多,主打“糯叽叽”

《繁花》里有道青鱼秃肺,所谓“秃肺”其实就是青鱼的肝,因为完整的鱼肝形状像肺,所以这么叫。而宁波江河湖海等咸淡水资源丰富,湖鲜“青鱼划水”也是一道名菜,“青鱼划水”“蛳螺”“河虾”“朋鱼”并称“钱湖四宝”。“青鱼划水”采用大青鱼的尾巴来红烧。“尾巴运动量大,是活肉,肉质紧实,胶原蛋白丰富,口感Q弹。”水锡峰介绍说。

《繁花》中的定胜糕是江南地区的一种传统糕点。“宁波糕点也很多,但是宁波特色主打的糕点不会太干,一般都‘糯叽叽’的。比如金团、水塔糕等。”水锡峰进一步介绍,金团是糯米团裹红豆沙和猪油馅,外面再滚一层松花粉,有时用模具做成有龙凤图案的龙凤金团,寓意祥瑞、喜庆。

5 冰糖甲鱼要单份烧制才能保证品质

《繁花》中,由郑恺饰演的魏总,在拿下一笔大订单之后,意气风发,十分霸气地给至真园每桌送了一份“霸王别姬”。“霸王别姬”是甲鱼和鸡一起炖。而宁波菜中则对应着“独占鳌头”,即冰糖甲鱼。

冰糖甲鱼是一道大菜,在过去状元楼的婚宴、升学宴中,都会用这道菜。“而如今,这道大菜在宴席中用得相对少了。主要原因在于,现代人饮食习惯的变化,重油重酱的一些菜不怎么受欢迎了;另外,这道菜工艺复杂,单份烧制才能保证品质,不能大锅一起烧,耗时费力。”水锡峰解释说。

6 鲜美的汤汁是黄鱼面的灵魂

剧中,魏总再次来至真园则是点的黄鱼捞面。在宁波,比较有名的是雪菜黄鱼面。雪菜黄鱼单独烧,然后作为浇头浇在煮好的面上。鲜美的汤汁是黄鱼面的灵魂。

至于剧中的“船王炒饭”,说是宁波籍的船王所喜爱的家乡味。而在水锡峰看来,这个是无从考究的。宁波人吃饭、吃面,更多倾向于汤汤水水的做法,不怎么喜欢吃炒饭。

水锡峰还提出一个关键性证据,他说在上世纪八十年代末,他在马园路上的亚洲华园宾馆上班,当时就接待过船王包玉刚。30多年过去了,他至今仍非常清楚地记得,包玉刚主动点名要的是“宁波三臭”,另外饭店准备的也都是地道的宁波本帮菜,满足了船王的宁波胃。

记者 殷欣欣



“青鱼划水”肉质紧实,口感Q弹。



冰糖甲鱼在宁波是一道大菜。



宁波的泡饭配菜比较丰富。