



乡土美食



投稿邮箱 hxx@cnnb.com.cn

三北糕点

华人

三北的糕点，又叫茶食，其渊源可以追溯到秦汉，这一点可以在上林湖出土的陶器和越窑青瓷的相关器皿上得到佐证。而有典籍记载的则相对较晚，据《鄞县通志》记载，很早以前，宁波一带就有用麦豆、粉糖、芝麻等原料，通过蒸、煎、炸、烘、煮等方法制作出的各式糕点。到了明清以后，三北糕点逐渐形成了自己的风味和特色。据民国《余姚六仓志》记载，临山的蒸酥、小窝糖，历山的香饼，坎墩的玫瑰糖饼，闻名遐迩。

三北糕点从清代开始就逐渐流传到上海、江苏等地。三北糕点十分注意时令季节的变化，供应四季不同的糕点。春季供应松仁糕、桔仁糕、枣仁糕等；夏季供应薄荷糕、松子糕、玉和酥等；秋季供应月饼、桂花饼、薄脆饼、椒桃片等；冬季供应藕丝糖、豆酥糖、麻酥糖、寸金糖、甲糖、黑交切、白交切、冬米糖、牛皮糖等。

三北茶食的形式与发展，与当地的风俗习惯密切相关，具有浓厚的民俗色彩。在传统节日、婚丧喜事、订婚定亲、造屋上梁、祭神拜佛、儿童上学等都少不了以糕点相馈赠。清明节，慈北有家家吃茯苓糕的习俗；中秋节有人人吃月饼的风俗；端午节，亲友有馈送花糕、骆驼糕的习俗；重阳节有吃重阳糕的风俗。因“糕”与“高”同音，故以食糕代替登高，意含“步步高”的美好祝愿。旧时，农历十二月廿三，有祭灶神的习俗，供应祭灶果。一般由白球（又名雪球）、红球、麻球、油枣、金钱饼、甲糖等组成。遇婚事，请女婿，先用茶，桌子上放九成笼（一种用九个格子组成的木盘子）或九子盘（一种用九个不同形状瓷盘组合成正方形的茶食盘），内装6样糕点和瓜子、花生、糖果共九样食品，以招待女婿。寿诞送寿桃（形似桃子的糕点）、蛋糕、状元糕、寿面等，意即吃了长寿高升。遇丧事，女儿要送亡父（或亡母）抬杠糕。儿童满周岁、第一年上学，亲友要以香糕相送。造屋上梁要送馒头、状元糕以示吉利。上述的风俗有的已经废除，有的一直沿袭至今。

印糕板是用来做各式糕点的木头模子，又称糕模、糕印或糕板，是民间制作糕点必不可少的工具。过去人们制作糕点都需要用印糕板。印糕板大多用木头制作，也有陶制、瓷制和竹制的，但比较少见。这些印糕板有金团印糕板、月饼印糕板、杂糕印糕板和年糕印糕板等。石捣臼和石磨也是制作糕点不可缺少的器具。

另外还有蒸笼、刮刀、擂棍、铜筛、棕桐刷子等制作糕点的配套工具。

粟点心

李品祥

“春播一粒粟，秋收万颗子”说的就是粟，普通话中叫小米。粟是过去宁波地区山坡上种的一种粮食作物。谷雨—立夏间育秧，小满—芒种时节，在土壤墒情合适的时候移栽，株行距与种高粱、萝卜差不多，每穴三到四棵，在中耕除草、施肥助长的情况下，立秋前后，一穗穗大的像松鼠尾巴，小的似黄狗尾巴，沉甸甸的、黄灿灿的粟穗在风中摇曳，令人赏心悦目。此时农民挑来箩担，手持沙尖（一种收割工具）或茅刀，在粟穗下方5厘米-10厘米的茎秆上将它割断，再用箩筐装满粟穗，将它们挑到晒场上晒燥。

脱粒是种粟过程中比较费时费力的农活，如果只有几十斤、上百斤的产量，一般趁晒场上粟穗燥而有余热的情况下用洗衣棒或其他棍棒敲。如果有好几百斤的产量，大都把粟穗放到碾子槽里用牛力碾。脱粒后的粟除去杂质变成一粒粒黄灿灿的粟粒。别看小小的粟粒比芝麻粒大不了多少，一层外壳却紧紧地包裹在周围，人的肠胃道也消化不了它，因此食用前必须用捣臼或碾子把外壳除去。

粟是一种旱地作物，以往是作为杂粮来食用的。在宁波一些地方的山区、半山区，水稻田产的稻米不够人们食用，粟与玉米、高粱、番薯等杂粮作物就被作为主粮食用，在这些杂粮中，高粱与番薯口感不佳，吃多了会倒胃口，粟的口味是杂粮中的佼佼者，因此较受人们的欢迎。但它有一个致命

百年前的老宁波·余姚季卫桥



这是美国摄影师西德尼·甘博于上世纪20年代拍摄的季卫桥。照片上高大的五孔石拱桥，横跨余姚北城外候青江上，气势雄伟。不过，自上世纪50年代末姚江建闸后，潮汐不至、水位上升，加上周边建筑林立，现在的季卫桥已经没有当年的气势了。

季卫桥，始建年代已无可考。现存的桥系清道光十五年（1835）由邑人叶季卫出资重建。据说叶氏并不好名，修建之初的桥或许依江起名为候青桥。后来人们为了纪念他的善行，就以叶氏之名称之。

水银供稿

弱点，就是产量始终不及其他粮食作物，人们戏称它为“薄粟”。

以前，在温饱是人们第一件大事的情况下，粟在宁波的山区、半山区栽培得并不多，平时舍不得食用。有时人们把粟像大米一样煮粥吃。每年腊月，人们把它磨成水粉，用灰抽干，再搓成细粉，用木蒸蒸成熟粉，倒在捣臼碗里揉柔软，搬到面板上揉通透，用擀面杖把它延展变平，最后用刀切成一块块点心。粟点心比玉米点心柔，比白米点心香，比高粱点心润。在土灶洞里炙一块粟点心，香气扑鼻。

遗憾的是，现在已很难看到粟点心的踪影了。

双缸酱

荆翼宪

过去，宁波许多人家有自己动手做双缸酱的习惯，双缸酱是一般人家常备的长下饭，也是压饭榔头。自做的双缸酱酱香、味美，是市场上供应的双缸酱无法比拟的。

双缸酱即豆酱，为什么称为双缸酱呢？原来，老法晒酱后，水分减少，稠度增大，原来一缸酱缩成为半缸，最后把两缸合并成一缸，所以我们宁波人称它为“双缸酱”。

做双缸酱一般在梅雨季节将要结束时开始，经伏天晒至成熟，俗称“三伏晒酱”。做酱主要原料是黄豆或倭豆（即豆板），以黄豆为最佳，其味鲜美。传统的做法是：把黄豆除去杂质，清洗干净，浸泡发涨，然后蒸熟，拌入小麦粉，把黄豆均匀地撒在团扁（圆形竹器）内，然后放入暗室阴晾，没几天，霉菌自然繁殖，黄豆开始发花，待黄豆全面发出了黄花后，准备入缸。晒酱的缸最好选择大口的汁缸，或馒头缸，这样日照面积

大，有利让酱变稠。缸选定后，清洗干净，然后开始打制咸卤，咸卤是做酱的关键，如不够咸，酱就会变质，不能食用，前功尽弃。那么怎样来测定咸度呢？有一个简单实用的土办法，就是将一只鸡蛋放入卤中，如鸡蛋沉在缸底，那说明卤还不够咸，需继续加食盐；如鸡蛋浮在卤上，说明咸度已达到标准，可将黄豆落缸，进行日晒。

缸不能放在地上，否则鸡、狗、猪以及不懂事的小孩会把酱弄脏。必须把缸搁在离地50厘米以上的地方；放缸要选择日照时间最长的位置，让酱缸充分暴晒；到了黄昏时分，要盖上缸盖，下半夜如有露水时需把缸盖去掉，让酱“吃”露水，这样做才符合民间所说的“日晒夜露方成酱”。

晒酱不是一气呵成的事，每天还要进行一次“搅酱”，就是把酱翻动一次，但这也有讲究，日间酱被太阳晒热，不能搅和的，因热酱一搅就会发酸变质，只有趁早太阳未出，酱经一夜凉透后才可“搅酱”，搅酱时若感较稠，可稍微添加一些凉盐开水。

晒酱时最怕下雨，特别是雷阵雨，如不及时加盖，雨水落进酱缸里，很可能一缸酱就毁于一旦。故而一般人家请铅皮匠用白铁皮制成缸盖，放在酱缸旁，一见天有黑云时，立马盖上。

三伏天过后，双缸酱晒成了。此时的酱呈深褐色，用筷轻轻一搅，甜香浓郁扑鼻。往缸内插一个筒形漏斗，即有澄清酱汁溢出，这就是鲜美无比的“抽油”，是千家万户用来烧菜的佐料。一般人家把晒成的双缸酱保存起来，要吃的时候拿出一块，浇上几滴菜油，加上一些水，往饭锅里一蒸，吃饭时揭开锅盖，一股酱香扑鼻而来，将萝卜、芋艿或海蜇在双缸酱中蘸着吃，让人大开胃口，绝对是美味佳肴。

木莲冻

林之寅

每年的七八月份是热浪滚滚的盛夏，而在没有冰箱的年代，能喝上一碗既能解暑又能止渴的冷饮，是那时人们的热切向往，木莲冻就是其中之一。

木莲冻是用木莲藤上的果实为主要原料做成的。木莲藤不同于攀附植物五瓜藤，也不同于乔木木莲树。木莲藤是生长于山坡背阴处、石砌墙头的空隙处或断墙破壁从中的野生藤类植物。木莲藤会开花，结出的果实就叫木莲籽。据说木莲藤雌雄异株，因此要找到木莲籽并非易事。

将采来的木莲果子采摘、洗净后，浸在盛满冷水的木桶里，不停地敲打、挤压，慢慢地就会搓出黏稠的汁液，然后再加上藕粉。待拌和有木莲籽黏液和藕粉的冷水冷凝结成半透明状后，再放到井下，吊一个晚上，取出后就成了冰冷可口的降暑饮品——木莲冻。

那时候还有肩挑一副木莲担、用抑扬顿挫的吆喝声叫卖木莲冻的商贩，是宁波乡村一道特别的风景。木莲担一头是用红漆髹过的干净木莲桶，里面放着木莲冻。另一头是薄荷水、糖精水、小碗、调羹、锅勺。中午时分，挑着木莲担的商贩冒着酷暑边走边吆喝。一会儿工夫，木莲担周围就围满了大人小孩。木莲冻在当时之所以这么受欢迎，最关键的，恐怕是将这些好水好料制成的木莲冻在凉冽的深井中浸泡过的缘故。当然，当时物质匮乏，冷饮品少也是重要原因。



林绍灵 绘