



# 宁波菜的咸鲜臭

浙江人对饮食很讲究,特别是南宋迁都杭州后,汴京厨师与本地厨师云集,南北风味交汇融合,使浙江菜的烹调技术精益求精,独树一帜。

浙江菜是中国著名的八大菜系之一,品种丰富,由杭州菜、绍兴菜、宁波菜、温州菜四方风味组成,菜式讲究小巧精致,菜品鲜美、滑嫩、脆软清爽。今天我们就来说说宁波菜。

## 十大名菜 VS 十大名点

宁波菜主要是浙东沿海一带具有宁帮风味特色的菜肴。宁波是沿海城市,因此以海鲜作为烹饪主料成为宁波菜的特色。宁波菜又叫“甬帮菜”,擅长烹制海鲜,鲜咸合一,以蒸、烤、炖等技法为主,讲究鲜嫩软滑、原汁原味,色泽较浓。像腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、雪菜炒鲜笋,便宜又好吃。吃小吃要到城隍庙,既热闹又有特色,蟹粉小笼包、锅贴米线、猪油汤团、酒酿圆子等。

宁波菜以蒸、烤、烧、炖等法烹制,爱用雪里蕻咸菜和苔菜作辅料,菜味大多咸里带鲜,“鲜咸合一”,注重原汁原味,讲究鲜嫩香糯软滑,特别适合老年人的口味,宁波菜中的十大名菜有:冰糖甲鱼、锅烧河鳗、腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、火腿金鸡、红膏炆蟹、雪菜大汤黄鱼、网油包鹅肝、黄鱼鱼肚、三臭(臭冬瓜、臭苋菜梗、臭菜心)。

宁波的点心也享有盛誉,最著名的“十大名点”包括:龙凤金团、豆沙八宝饭、猪油洋酥脍、鲜肉小笼包、烧卖水晶油包、宁波猪油汤团、三鲜宴、鲜肉蒸馄饨、豆沙圆子。香甜可口的点心不仅能果腹,更能使人大饱口福。

## 以咸、鲜、臭闻名于世

宁波靠海,因此从前很多宁波人以打鱼为生,鱼多了自然要存放,而用盐腌制则是最简单的一种长久保存食材的方法,因此咸鱼自然成了宁波人的家常菜。在咸鱼中,最出名的就是三抱咸鲞鱼。每条咸鱼身上都有一层厚厚的粗盐,据说三抱咸鲞鱼的制作方法非常讲究,连腌鱼用的工具也必须是祖传的,否则就腌不出纯正的口味。

因为太咸,宁波人吃咸鱼是绝不可能有北方人大碗喝酒、大块吃肉的豪迈,只能用筷子夹一点点鱼肉放嘴里,那咸鲜的味道就已经足够了。在宁波人的习惯里面,普通人家吃饭,每餐没有四、五个菜不能成为一顿饭,每顿饭往往都要荤素搭配、鱼肉齐全。宁波人请客有一句非常出名的方言:下饭噶,饭吃饱!(菜没有,但是饭要吃饱!)而实际上宁波人请客吃饭是不可能没什么菜的,这关系到面子问题。那句“下饭噶”的自谦只是一句典型的宁波式客套。但作为客人,如果真去别人家里大吃大喝,一来宁波菜的咸度不允许你这样大口吃菜,二来宁波人的风俗里面这也是大忌。不知道是宁波菜的咸度造就了宁波人的风俗,还是宁波人的风俗造就



了宁波菜的咸度?无论何种原因,宁波人是非常看重面子,无论是请客的还是被请的,大家都做足了面子在交往。

当然宁波菜里不只有有咸鱼,更有咸菜、咸墨鱼蛋等等。宁波人有一句俚语,说的是:三天不吃咸菜,腿就发酸没力气。这足见宁波人对咸菜的喜好程度。至于咸墨鱼蛋,又是宁波菜里面非常有特色的一道,而且宁波人吃墨鱼蛋时,里面的墨汁是不洗掉的。法国菜中将墨鱼汁作为调味料可以做出很多名菜,而宁波人是直接把墨鱼汁放在嘴巴里面当菜吃的,当然吃完这道菜,你的牙齿、嘴唇就全黑了。

对于菜的“鲜”一直很难定义。“鲜”分很多种,鸡汤的鲜是一种;水果的酸甜搭配好的话,回味也有一种鲜味;最新鲜的海鲜则是一种鲜甜的味道;而适当的咸度也是产生鲜味最通用的方法。宁波菜中的鲜味,很多都是由咸鲜产生的。

“臭”则是宁波菜中最出奇的一种特色。我不知道宁波人怎么会发明臭的菜,既然臭了,那肯定是因为食物变质所产生的味道,但宁波菜的臭绝不是把食物放在太



阳底下暴晒一下就能做出来的,相反制作这类菜肴需要一个非常干净卫生的环境。食物变质以后再食用也绝不是宁波人的专利,酸奶、老北京豆汁这些都是食物变质的结果。宁波菜里的臭菜都是用苋菜梗变质以后做成臭卤泡出来的。这类菜闻着臭吃着香,堪称宁波菜的一绝。

宁波菜虽不成菜系,却深受江浙沪一带喜爱。而聪明的宁波人把很多为人处世的道理也融合在宁波菜之中,成为非常具有特色的地方文化。

(林晓)

## 宁波汤圆

宁波汤圆以“缸鸭狗”汤团店的历史最为悠久。“缸鸭狗”原名“江阿狗”,店主江阿狗原本在宁波四明街开店,就用自己的名字做了店名。又因他不识字,就在招牌上画了一只缸、一只鸭子和一条狗做标记。这个特别的招牌,引起了人们的强烈兴趣,而且他的汤团制作精细,价廉物美,生意便越做越大,成了当地的一块金字招牌。



## 宁波红膏蟹

红膏蟹在宁波可真的是好东西,是宁波人饮食中不可缺少的食品。红膏蟹都是生腌的。宁波人习惯用宁波的米醋来沾着下饭吃。如果用陈醋会因为陈醋的味道太浓而盖过了食材的本味。红膏蟹如果是陆龙等品牌的话,可以不沾醋直接吃,味道好极了。

## ◆ 特色美食

## 宁波臭三拼

宁波有著名的“三臭”,指的就是臭冬瓜、臭豆腐和臭苋菜,顾名思义这三种东西拼在一起,就是著名的宁波臭三拼。宁波三臭最先是穷苦百姓的家常菜,一般也只是杂拼的一二臭。菜在秋后洗净了用盐腌渍,盐和水的比例全凭经验,比例适中则绵糯合口。三臭如今堂而皇之走上宴客的餐桌,便称“宁波三臭”。

## 宁式糕点

宁式糕点是宁波一带的传统名点,历史悠久,是全国糕点十二大派系之一。宁式糕点选料讲究,营养丰富,加工精细,造型别致,并形成以酥为主,酥、软、脆分明的特点,其品种可分为燥糕类、潮糕类、糖伏类、油虾类、蛋糕类、桃酥类、酥饼类、月饼类等。极有特色的是苔生片、苔菜千层酥、苔菜月饼等。

