

收拾心情行装，去普陀寻场恋爱。





普陀味道

舟山市普陀区旅游局 编

西泠印社 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普陀味道 / 舟山市普陀区旅游局编. — 杭州 : 西
泠印社出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-80735-792-6

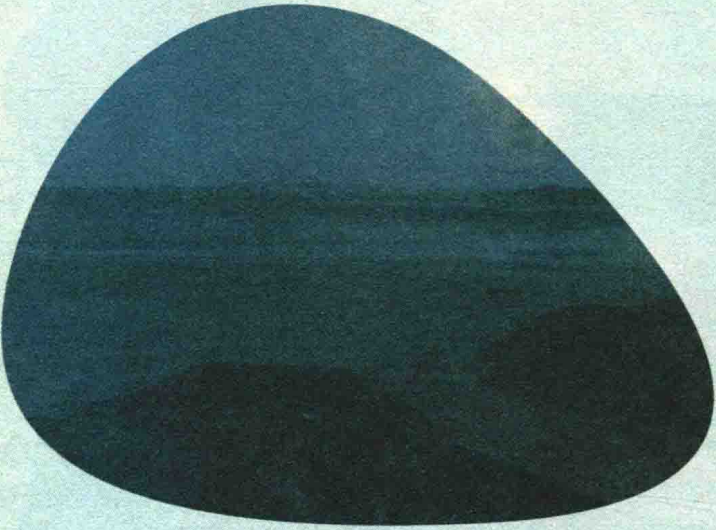
I. ①普… II. ①舟… III. ①饮食—文化—舟山市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110840号

顾 问 吴晓东 姜建明
主 编 王旭光 方 维
编 委 李俊伟 汤佩军 王科军 缪海斌
特约记者 唐泽文 卢哲恒 王燕维
策划统筹 沙燕红 江 涛 杨少宇 张 瓷 相芸莹
摄 影 步恩撒 李建刚 王劲风 郭嘉康 缪小仙

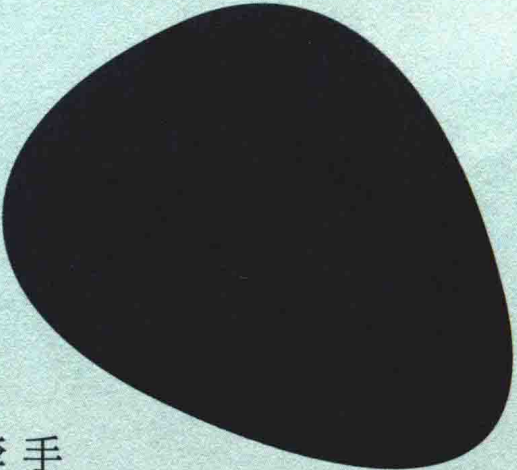
普陀味道 舟山市普陀区旅游局 编

责任编辑 朱晓莉 徐 炜
特约编辑 王海瑶
装帧设计 王 坚 董凌云
制 作 杭州美洋广告有限公司
责任出版 李 兵
出版发行 西泠印社出版社
地 址 杭州市西湖文化广场32号5楼
电 话 0571-87243279
邮 编 310014
经 销 新华书店
印 刷 杭州万星印务有限公司
开 本 190毫米×260毫米 1/16
印 张 9.25
字 数 250千
版 印 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80735-792-6
定 价 40.00元



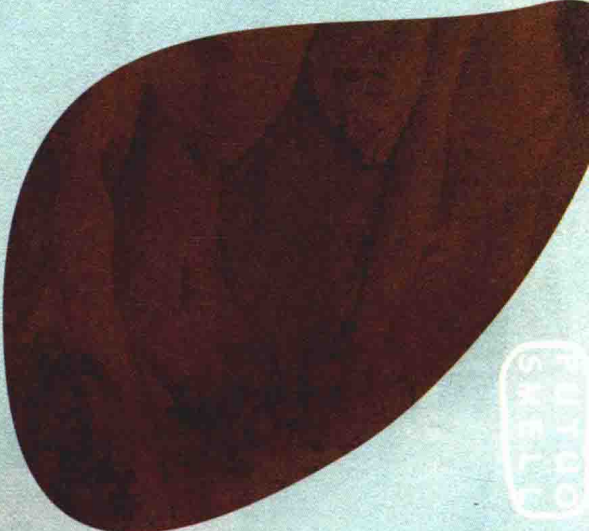
朦胧 接近普陀味道

- 老婆是咸鱼 003
- 从大江东去到晓风残月 004
- 第一个吃螃蟹的普陀人 005
- 辣螺姑娘 006
- 情色电影与海鲜美景 007
- 你丫真狠 008
- 墨鱼蛋,平民化的春膳 009-010
- 沈家门夜排档 011-016



牵手 体验普陀味道

- 张阿三馄饨 019-020
- 巴哈面店 021-022
- 旧时沈家门风味小吃 023-024
- 渔民与老酒 025-026
- 渔家乐·A面 027-028
- 渔家乐·B面 029-030
- 潮店大厨 031-034



表白 了解普陀味道

- 美食也是生产力 037-040
- 455个岛屿共生普陀味道 041-044
- 论海鲜的环保吃法 045-046
- 最正宗:东极那碗海鲜面 047-048
- 吃之地道——普陀十种特色小吃 049-054
- 吃之经典——普陀三十个经典名菜 055-070
- 吃之有道——普陀四十种经典食材 071-088
- 吃之新奇——普陀十种另类食材 089-092

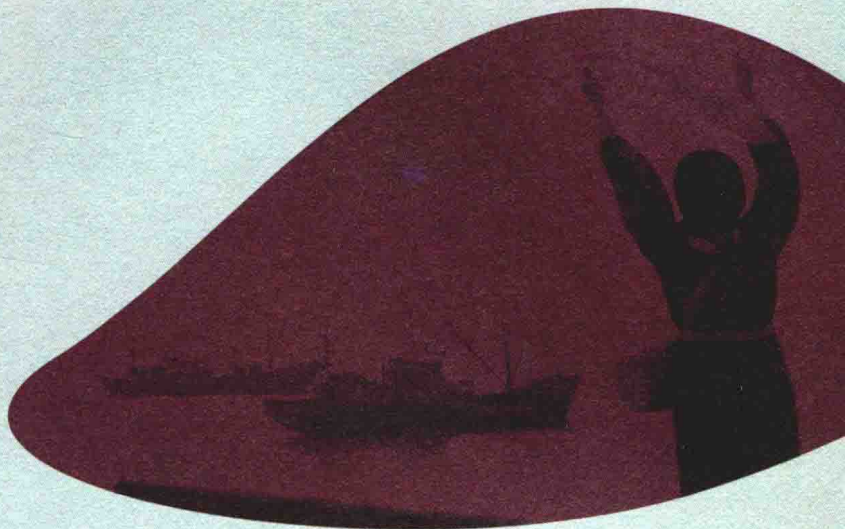


旁白 众说普陀味道

游客、网友眼中的普陀味道 095-096

舟山海鲜争霸赛：普陀味道的盛放 097-100

三个人经历的海鲜争霸赛 101-102



缠绵 带走普陀味道

难以格式化的记忆 125-126

渔娃讲述普陀故事 127-128

佛茶观音饼 129-130

海 131-134

传统鱼汛节气知识 135-136

普陀味道完全地图

普陀味道岛屿方位图



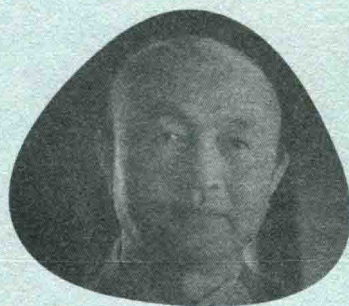
浪漫 传说普陀味道

舟山渔场蛮蛮长 105-106

人生百事，味道一以贯之 107-112

普陀味道的美好传说 113-118

经典普陀味道这样做出来 119-122



跋

大师高炳义说普陀味道

你当然听过她的名字
即便不是那片海 也会是朋友的口口相传
海鲜 渔民 小岛 沙滩
是海的气息 或者就是你自己想象的海边日子
普陀 宁波东去一个时辰而已



蒙胧

接近普陀味道



老婆是咸鱼

记

得有一个20世纪90年代流行过的老段子：情人是鳄鱼，随时可能把你吞掉；秘书是甲鱼，味美但不能天天尝；小姐是河豚鱼，好吃但有剧毒；小姨子是金鱼，能看不能吃；老婆是咸鱼，放久了也不会有事。

接下来的问题是，上述哪一种鱼不能在淡水中生活？如果你的回答是“咸鱼”，那么我会像王小丫那样，眼神凝视良久后，再缓缓地吐出六个字：恭喜你，答对了。然后舞台音乐声响起……

咸鱼在江浙一带多与“鲞”连用，基本上是同义词。以前因为没有低温保鲜技术，鱼很容易腐烂，因此沿海渔民都以此法保存鱼，既可杜绝浪费，又免断粮之虞。在古代，咸鱼被称作“鮑鱼”。幻想长生不老的秦始皇死的时候，为防死讯传出，在运输遗体时，四周塞满了这样的鱼。

咸鱼何辜，要为秦始皇殉葬。每每想到这一层，就容易倒胃口。要知道，咸鱼可是佐餐的上等佳肴，尤其是中国人在家吃早餐时。绝大多数时候，咸鱼很好下饭，一小口就可以咸很久，乃居家必备之无印良品，用来比喻老婆，确实很传神。

换句话说，你只要给老婆一句甜言蜜语，她就会爱你很久很久喔！（此句若使用台普通话娓娓道来方显温柔）

普陀的咸鱼，有不少是用不知名的各色杂鱼制成，没有传统咸鱼那么咸，而是咸中略带甜味，味道疑似灵隐寺出品的素牛肉，稍有骨感的鱼刺亦可嚼碎下咽，完全可以视作是鱼类世界中的糖醋排骨。

对了，普陀方言把菜肴一律称之为“下饭”，不知是否与此有关？<

咸鱼鲞

肉枣蒸蹄髈



从大江东去 到晓风残月

来

段文绉绉的。

苏东坡问幕僚：“我词何如柳七(柳永)？”

幕僚回应：“柳郎中词，只合十七八女郎，执红牙板，歌‘杨柳岸，晓风残月’。学士(东坡)词，须关西大汉，铜琵琶、铁棹板，唱‘大江东去’。”

这个典故，应该是中国诗词流派中“婉约派”与“豪放派”分野的滥觞。海鲜自然是食物中的豪放派，盖因当年粤风北渐时，无论大小饭馆，都在店面上大写特写“生猛海鲜”四字，这样的招牌，在许多大排档和小城饭店中遗迹尚存。

海鲜的豪放，大抵还有外形的因素：虾兵蟹将，披坚执锐，舞刀弄枪，好不威风！但如果吃的是豆腐鱼，用筷子根本夹不起来，那入口即化的抵死缠绵，纵使柳永再世，也只能“执手相看泪眼，竟无语凝噎”了，所幸还有李商隐可以黯然销魂：“此情可待成追忆，只是当时已惘然。”

苏轼不仅以诗文流芳千古，更是一手创制了东坡肉这道传世名菜，不过在品尝过普陀家常菜肉枣蒸蹄髈之后，我以为，那是东坡肉的2.0版。

这道菜外形霸气十足，用一只巨型品锅装盛，底下用文火保温，掀盖亮相，刹那芳华惊艳全场：先是一股枣子的甜香扑鼻而来，定睛一看，内中是一大块猪蹄，油亮酥软，我见犹怜，四周黑色肉枣如众星捧月，顺手一撮，肉皮顺势而下，嘴唇一抿，即遁于无形，误入食道深处，心中顿时惊起一滩鸥鹭……从不吃肥肉皮的我，终于忍不住多吃了三五口。

普陀的渔民人家，不仅有披波斩浪之勇，说起话来也是石骨铁硬，吃起海鲜更是手抓撕扯毫不含糊，但在这道家常菜上，还是充分体现出了江南吴地的绵软和细腻。

想来也是，奉旨填词的柳三变尽管以婉约见长，但也写过“东南形胜，三吴都会，钱塘自古繁华”如此牛B的主旋律作品；唱罢“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的好男儿苏市长，自然也会有“谁见幽人独往来？缥缈孤鸿影。拣尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷”的柔情时刻。<

第一个吃螃蟹的普陀人

说

普陀人是第一个吃螃蟹的，恐怕见得是吹牛。

沈家门可以说是东方第一渔港，其地名来历已不可考，信史记载则出现在北宋末年。民间传说是有个当过皇帝老师的沈国公，发现岭舵山东山头青龙卧盘，西山头白虎伏踞，山脚港湾桅杆如林，仿佛千军万马……这么好的风水，不造寿坟太浪费了。

国公回京，请求皇上恩赐这块风水宝地。皇帝说：“确实是个好地方，不可多得，既然国公要造寿坟，寡人就赐你一箭之地吧！”沈国公造了寿坟，渔民就把这里叫做“沈家坟”，后来演变成“沈家门”。这“一箭之地”也正是普陀老城区的范围。

明朝洪武年间实施海禁，岛上居民几乎悉数被强制迁回大陆，那

些渔村茅屋也被烧个精光。相传只有六横岛上庄的6个人和下庄的7个人躲过官兵遣返，重新安家落户繁衍子孙。后人称之为“十三个祖宗大人”，至今逢年过节时，世居六横的人仍然要在桌上摆放六双或七双碗筷，以示纪念。

掐指一算，沈家门出现在历史中不过八百年，海禁发生在六百年前，遥想六横当年，生产资料随房屋一起被付之一炬，渔民何以为生？想必是那些滩涂上筑穴而居的螃蟹，成为首选食品。

普陀人所说的螃蟹，是指炆蟹、梭子蟹一类的海蟹，并非大陆居民日常所指的螃蟹。我们平时吃的，本来就叫湖蟹，不仅语义不同，身价也小了好几个档次，二者的差别，比泰森和邹市明还要大。<

六横岛人





辣螺姑娘

沈院

曾 经有人把各地女性比作各种菜肴，如四川姑娘是麻辣烫，湖南妹子是辣子鱼，上海女人是粉蒸肉，北京女人是葱烤大排……在我看来，普陀的姑娘就像是辣螺。

辣螺是俗称，表壳如荔枝似的呈疣状突起，因此学名叫疣荔枝螺。既然叫了“辣螺”，就是因为这种螺的尾部味道偏辣，舌头一沾，就会有感觉。可惜很多内地客人被经验所欺骗，不敢吃辣螺的尾部，以为跟河里的螺蛳一样有泥土味，错过了一道价廉物美的好菜。

辣螺肉细腻、新鲜，烧煮方便，即便对个吃惯海鲜的老饕饕来说，也是每餐必点的海鲜，不像别的海螺及赤贝、淡菜和牡蛎之类，还需要完成切片生炒、撬壳剥落或调味做汤等程序。此外，辣螺具有较强的兼容性，既能独烧，也可以与香螺、花螺等一起做成一道大菜。

而普陀的姑娘，貌似朴素，实则外

壳坚硬、心地柔软，内在还有些辣劲，据说只有这样才能旺夫持家。当地史上最有名的女性叫沈清，其故居已被改作沈院。

据民间传说描述，沈清是两晋时期从韩国外嫁至普陀，尽管婚姻生活美满，但由于思念父亲及故国，她让人铸造了570尊观世音佛像，送到百济的甘露寺，祈求给盲人父亲带来光明，其孝心感动了观世音菩萨，终于使得父亲复明。

说起来沈清还是跨国婚姻，用她来代表普陀的姑娘可能还不够典型，但考虑到明清两代连续实施海禁，普陀本地文化生态保持完整，加上韩国在历史上一直受中国文化影响较深，也可以说是普陀的人文环境同化了她，所以这笔账一定要算到普陀来。

用这样的比附向普陀姑娘致敬，应当不会引起普陀辣妹的不快罢？

<



海鲜美景色



情色电影 与海鲜美景

赠

人玫瑰，手有余香；
遍尝海鲜，嘴角含味。

选择到海岛旅行，不仅与风景美食有关，还与欣赏海景和品尝海鲜时，眼球和味蕾的运动有关，更与大脑中的内啡肽分泌是否充分、能否High到顶点有关。

情色电影与海鲜及滨海风光之关系，可以用意大利学者艾柯的论证来类比，“到电影院里看电影，如果主人公从甲地到乙地所花费的时间超出你愿意接受的程度，那么你看的就是——一部情色片”。

有了这样的定义，可以推导出如下结论：从杭州出发到宁波北仑不过区区两小时，坐轮渡到定海再到沈家门，可能就超出了地图

上对于直线距离的预期。如果再从沈家门出海到达普陀区的诸多小岛，那简直就是一部情色电影加续集了。

再深入对比，情色电影和沈家门渔港著名的大排档大都在夜间活动，一道道菜上桌仿佛各种前戏，就着德顺坊的老酒下肚，微醺时刻，海风徐来，被爽到的，只是部位的不同。

好在，这样的情色电影并不只有单调的音乐和背景，还有不同的主角和多变的情节，除了一个个景色各异的小岛，活色生香的鱼虾蟹贝，鼻腔里残留着东海的淡淡腥味，或许还有其他意外来临的高潮。<

你丫真狠

记

得前几年的天涯论坛里，曾经爆发过一场著名的论战，两个主角ID分别是“北纬周公子”和“易烨卿”，论战的核心内容是什么才是真正的贵族。事后分析，很可能是两个吹牛的在互相摆谱，不过在当时却是名动四方，以至引来著名严肃媒体南方周末的关注。二人从衣着、居住、出行、消费、上学、娱乐、工作或不工作一路比下来，自然，也送到了饮食，不过着重是在酒水方面，唯一提到的一道菜肴是虾仁。

我不知道他们说的是河虾还是海虾，总之这样的菜是不入贵族法眼的，但说起来普陀夜排档的消

费也不算便宜，但不知为何，无论我身处哪个城市，只要一提起“排档”二字，第个联想词就是海鲜，海鲜中第一个能想到的食物，就是对虾。不知道这是不是受了20世纪80年代风靡一时的国产影片《雅马哈鱼档》的影响。

第一次吃到活对虾，是在六横岛的渔船上。彼时的吃法是直接滚烫，虾身变红后，用醋蘸一下就往嘴里送。由于对虾肉身鲜美却又外壳坚硬，忙乱之余，竟然划破了嘴唇，自己却沉浸其中毫无察觉，当友人看到我的血盆大口，递来餐巾纸，说了一句——见红了，你丫真狠。<

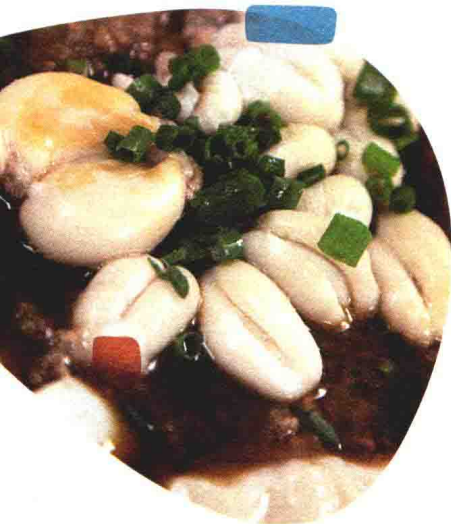
你丫够狠



平民化的春膳

墨鱼蛋，

肉饼蒸墨鱼蛋



饭

局上，劝人多吃菜时，除强调“好吃”之外，往往因着食客的性别，刻意声明这道菜“美容”或“壮阳”，于是在众人的哄笑声中，一场饭桌上的调笑就此开始，若佐以各类荤素段子，饭局上春意荡漾、性趣盎然，如果在座的女士不觉得冒犯，必定是一种开心的氛围，这大概是中国特色的“春膳”的宿命。

“春膳”一词，很容易让人联想起日本，尤以“女体盛”这一保留节目最为令人侧目。日本人的情色文化在餐桌上也是登峰造极，在这种时候，吃什么都已经不重要了，重要的是视觉的刺激而不是味蕾的享受。厨师也不再是厨师，而是艺术家，这场面已经跟商纣王的“酒池肉林”相去不远。

其实春膳在世界各地都有着不同的表现形式，欧洲人偏爱用各种迷人的香草点燃热情，美洲人喜欢以香辛料来刺激人的感官，东南亚人惯用咖喱来调动人的情绪，而中国人则相信以珍稀的动植物原料可以让人的小宇宙熊熊燃烧。

无论辣椒、咖啡、薰衣草还是巧克力，都是通过味道来提神，让人感受到欢愉、迷离或刺激，但作用范围也就是口鼻唇舌之间。中国文化里博大精深的房中术，却会引领厨艺到达一个更高的哲学境界——原料通常是某种生物的某个部位，它不一定美味，但可以提高想象中的欲望，无须担心ED之类的专由老军医诊治的各种症状，更带有一种强烈的心理暗示：这是自然绿色健康有机环保食品，

不光药食同源，还可以避免西药伟哥、印度神油等异域特产的潜在副作用，个中的奥妙，也是中华美食独步天下的秘笈。

兼具美容壮阳功能的菜肴有不少，大都为水中的生物，富含胶质的野生甲鱼、黄鳝、鳗鱼都可以算，贝类、海草中也有许多品种，如今街头小吃摊上最风靡的是炭烤生蚝，比较家常的则是墨鱼蛋（仔）。在普陀，墨鱼蛋是一道入得厅堂下得厨房的经典菜肴。

墨鱼蛋是一道非常平民化的春膳。不仅含有可以让女人动容令男人自信的胶原蛋白，如果烹制得法，确实有很好的养精蓄锐作用。我个人更喜欢烤鳗鱼，这也是强身健体又美味的菜式之一，但和国人笃信“吃什么补什么”的理念相比，墨鱼蛋的外形恐怕更符合人们的预期。

前面提到，春膳的料理，最大的魅力在于一边吃一边想象吃完之后会发生什么。从韭菜到鸡蛋，从大蒜到牛羊肉，无处不在的催情食物本来就十分可疑，但跟直接使用既不好看又不好吃的动物生殖器来烹饪，海洋中的生物，可以算是既上台面而又美味的上好佳食材。哲人说过，爱情是谎言，性也是谎言。如果说春膳也是谎言，一旦真情告白：“吃了它，会让你既强壮又漂亮”，那往往会了无生趣，暗暗地让人春心萌动，“随风潜入夜，润物细无声”才是春膳的最高境界。<



一桌海鲜饭局

冰冻墨鱼蛋



朦胧

沈家门 夜排档

中华美食名街

满眼的各色海鲜

