

慈城

宁波年糕

汉声编辑室 编著

上海故事会文化传媒有限公司
上海锦绣文章出版社

出版序

2004年，联合国国际稻米年的主题是：稻米就是生命。说明稻米是地球人的重要主食。

2008年，经济风暴席卷全世界，节约能源与回归质朴饮食成为21世纪的生活哲学。

宁波年糕是众多稻米加工制品中的奇葩，体现七千年米食文化的智慧，既是传统食品，也是现代人的新宠。

究竟它具有怎样的特点呢？

■营养又方便的主食

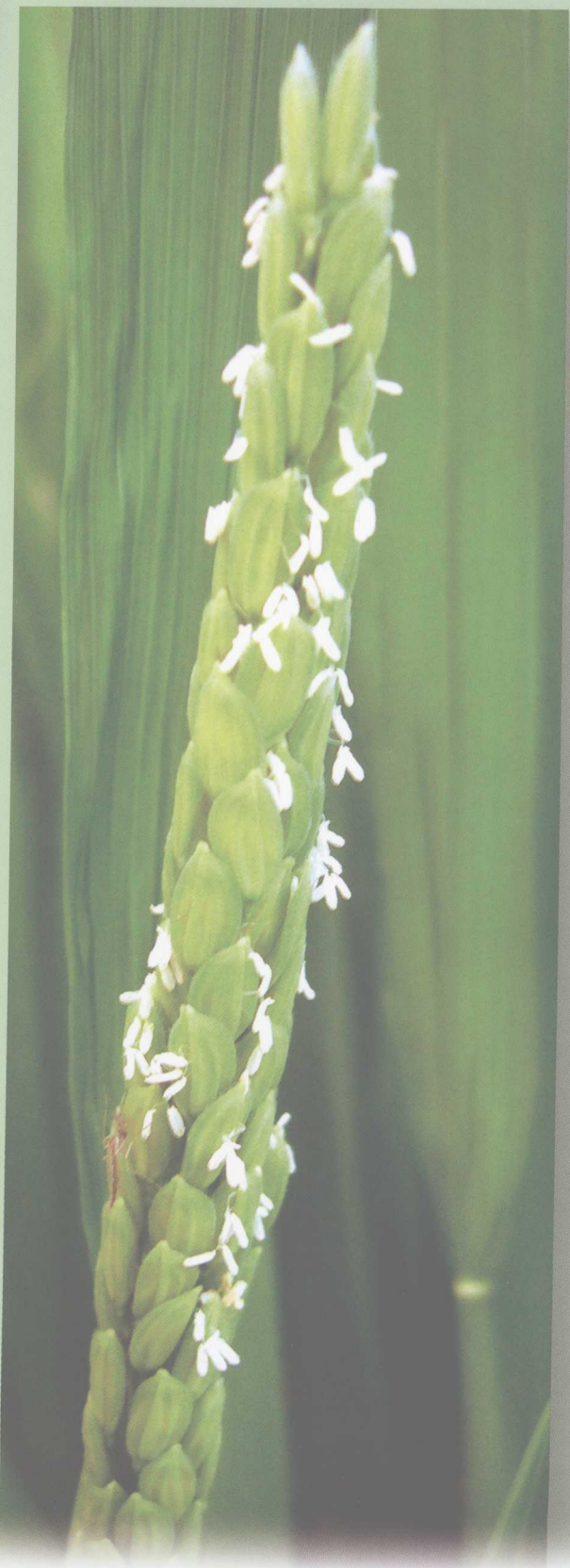
宁波年糕以优质晚粳米为原料，经过浸米、水磨、蒸煮、捣揉等步骤加工而成。它所含营养十分丰富，比之稻米更易为人体吸收；通常于岁末制作，用为年节食品，因可长期保存，几乎全年皆可食用。

烹调之前取出年糕泡软，多种烹调方法均可，或菜或汤皆宜，可荤可素随意搭配。既省去淘米煮饭的功夫，更添色、香、味的变化，可说是省时、省工的美味、健康食品，十分符合忙碌的现代人需求。

■慈城产品最为典型

江南为鱼米之乡，物产丰饶，人

宁波慈城，种粮大户的田里
晚粳稻“宁04-81”开花了
这是难得一见的情景
稻花经过授粉，子房慢慢发育成米粒
假以时日，便能长成优质的晚粳稻谷
用来制作宁波年糕



慈城位于
出土史前稻谷的
河姆渡遗址附近
跨七千年一脉相承
两端各自创下辉煌
河姆渡开启了
人类的稻米耕作文化
慈城则生产优良晚粳米
并博得“中国年糕之乡”的美誉



情浓郁，岁时节庆与生活中的米食文化特别细致多样。位于宁波市江北区的慈城镇，邻近出土稻粒的河姆渡遗址。累积七千年稻作经验，此地改良并培育优质晚粳米，加上天然的水资源，运用好米好水生产的年糕，成为宁波年糕的典型代表。近年来慈城的年糕远销香港、台湾，进入新加坡、加拿大、美国和澳洲等市场，驰名国内外，为它赢得“中国年糕之乡”的美誉。报导慈城的年糕制作，足以见证先人慧心巧思的米食文化，更见现代产业传承与发展的努力。

■精美食谱最实用

在宁波地区，编辑们走访农友、水库、作坊、百姓人家，采集相关知识，集结成这本《宁波年糕》专书。全书包含稻米、工艺、食谱、科学和知味乡亲五个篇章，完整呈现宁波年糕由原料、加工到煮食的各个方面。食谱篇记录46道年糕

菜，分别以煨、烤、爆、煊、煮、烩、蒸、炒、煎、蜜汁、拔丝等方法烹调出具色香味的菜肴。记录清晰，浅显易懂，人人皆可依此动手做，让家人享受年糕的各种好滋味。年糕以其素朴本质、百搭皆宜的特性，还可激发个人创意，在餐馆和家庭里持续展现魅力。

■科学探究见真章

科学篇是本书特别用心之处。从稻米分类谈形态品质、营养，总结出晚粳米所以最适合做宁波年糕的道理。和年糕相关的食用口感和香味等因素，其实都不只是凭感觉而已，是可以从蛋白质及脂类含量、直链淀粉的多少、胶稠度及糊化温度各方面一一验证的。格物而致知，穷究其理之后，更显现其中符合现代生活的营养、易消化等元素。原来人们口中的“好吃”是有原因的。

中国饮食文化“北面南米”。汉声曾于2005年编制《山西面食》，受到读者一致好评，并获得西班牙GOURMAND—餐饮图书设计大奖。

这次介绍南方米食宁波年糕，目的是唤起人们珍视这项传统食品，促使此项饮食文化活跃于现代生活。

值此年节即将到来之时，祝福家家米香扑鼻，年年高。

营养好吃的宁波年糕

——晚粳米的科学品质

慈城

宁波年糕

目录

出版序 2 葱油芋艿年糕 58

稻米篇

营养好吃的宁波年糕 4

工艺篇

知味有乡亲 14

食谱篇

食谱篇目录 17

年糕烹饪法 17

煨

煨年糕片 20

煨年糕条 21

烤

烤年糕 22

爆

爆年糕片 23

煠

煠菜年糕 24

煮

年糕蘸红糖 26

咸菜笋丝年糕汤 28

雪菜茭白年糕汤 30

年糕泡饭 32

桂圆水包蛋年糕 34

酒酿水包蛋年糕 36

鸡毛菜年糕汤 38

三鲜年糕汤 40

番薯年糕汤 42

番茄开洋年糕汤 44

鲫鱼年糕汤 46

米糊年糕 48

炸酱年糕 50

烩

酒糟年糕羹 52

水果年糕羹 54

蒸

年糕团 56

蛋羹年糕 60

炒

梅干菜炒年糕 62

梅干菜肉末炒年糕 64

荠菜肉丝炒年糕 66

海苔年糕 68

芝麻糖炒年糕 70

什锦炒年糕 72

白菜炒年糕 74

白菜肉片炒年糕 76

卷心菜肉丝炒年糕 78

茄子肉丝炒年糕 80

马兰头炒年糕 82

带豆炒年糕 84

六丝炒年糕 86

素炒年糕 88

毛蟹炒年糕 90

虾蛄炒年糕 92

梭子蟹炒年糕 94

海鲜炒年糕 96

鳊糊年糕 98

咸蛋黄年糕 100

煎

糖水煎年糕 102

蜜汁

桂花糖年糕 104

拔丝

拔丝年糕 106

科学篇

知味乡亲篇 108

宁波人家 118

天南地北宁波人 126

宁波水磨年糕是用当年新产的晚粳米制作，其中包含当地人对这种稻米黏性、软硬等口感的认识；同时，作为主食稻米，晚粳米在整体食味和营养上价值也比较高。让我们通过现代科学的相关研究，来检视晚粳米的食用品质及营养价值。

全面的营养价值

作为日常主食，稻米的营养成分比较全面，含有人体所需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B₁和B₂、膳食纤维、烟酸及钙、铁等微量元素，并提供热量。稻米中碳水化合物所占比重最大，其中淀粉又是含量最高的碳水化合物，并且几乎完全可被人体消化吸收和利用。碳水化合物既提供能量，同时促进人体代谢。稻米中的脂类对米饭的光泽和香味会产生影响，也是促进米制食品可口性的主要因素。稻米中含有多种维生素，其中的维生素B₁对脚气病有预防作用。

易消化吸收的优质蛋白质

蛋白质是构成动植物细胞原生质的主要成分，而谷物蛋白又是人体食物的重要营养素。优质的稻米主要表现在米蛋白中的氨基酸含量高，米蛋白的氨基酸配比合理，蛋白质被消化吸收后的利用率高。每100

稻米淀粉按照分子结构可分为直链淀粉和支链淀粉，直链淀粉很难溶于水，且形成的溶液不稳定，黏度较小。支链淀粉相对易溶于水，且溶液稳定，形成的溶液黏度较大。

直链淀粉含量适度，不黏不燥

粳米的直链淀粉含量适中，用来蒸煮米饭，既不会像籼米那样粗糙，也不会像糯米那样软黏。粳米的直链淀粉含量在15%左右时，其黏性更为适口。宁波慈城年糕所用的晚粳米品种为“宁03-88”和“宁04-81”，经检测，它们的直链淀粉含量分别为16.3%和15.6%。正是有了这种直链淀粉含量相对较低的晚粳米作为原料，水磨年糕才具有了糯而不黏的口感。

胶稠度指米粒凝胶在平板上的流淌长度，是评价稻米软硬度品质的指标。

软硬度适中，适口性好

直链淀粉含量高的稻米，其胶稠度也大，一般来说，糯米大于粳米，粳米大于籼米。晚粳米的生长期一般在150天以上，成熟灌浆期又在昼夜温差大的晚秋季节，因此米质较好。宁波慈城年糕专用晚粳米“宁03-88”和“宁04-81”的胶稠度分别为66mm和63mm，用来做年糕，口感的软硬度均比较适中。

稻米种类	每100克大米的营养成分含量(部分)							优质稻米的蒸煮品质指标(部分)			
	能量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	烟酸(毫克)	硫胺素(VB ₁)(毫克)	核黄素(VB ₂)(毫克)	淀粉		碱消值(级)	胶稠度(mm)
								直链淀粉(%)	支链淀粉(%)		
粳米	343	7.7	0.6	77.4	1.3	0.16	0.08	14~18	82~86	>6	>70
籼米	347	7.9	0.6	77.5	1.4	0.09	0.04	17~22	78~83	>4	>60
糯米	348	7.3	1	78.3	2.3	0.11	0.04	0	100	>6	100

克稻米的蛋白质含量为7.4克，这个数字虽然低于大豆(35克)、小麦(11.9克)、高粱(10.4克)，但是稻米蛋白质的生物学价值(蛋白质被吸收后在体内的储留程度)为77，超过生大豆(57)、小麦(67)、花生(59)等几乎所有植物蛋白，因此它被人体消化吸收的比率也很高。

糊化温度低，能快速蒸熟

一般来说，黏性差的稻米糊化温度要高一些，因此粳米的糊化温度比籼米相对要低。用糊化温度相对较低的晚粳米来做年糕，米粉容易快速蒸熟蒸透，相对省时。

糊化温度是指稻米淀粉在水中受热、发生糊化所需的温度。碱消值是稻米糊化温度的另一种表示方法。碱消值越小，糊化温度越高。蒸煮米饭时，糊化温度会对稻米的吸水率、膨胀容积和伸长程度产生影响。

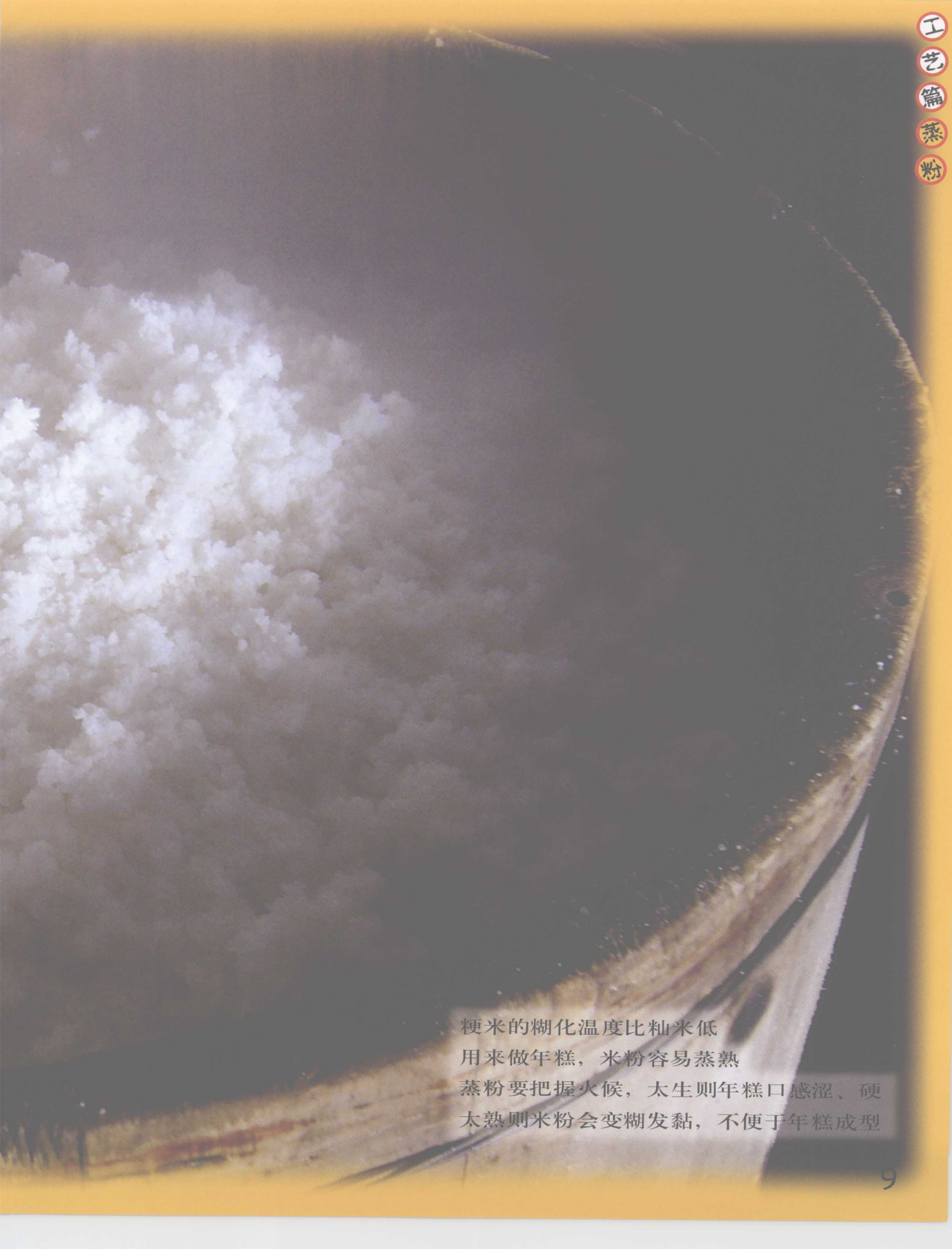
磨粉一般需要两个人合作
一人把磨头，添米加水
另外一个人匀速推动磨柄
米粉和水交融一起
缓缓流入磨口的布袋





宁波慈城的优质晚粳米
含16%左右的直链淀粉，黏性适中
胶稠度约65mm，软硬度适口
经过长时间浸泡后，不但磨粉省时省力
且水磨粉颗粒小，吸水均匀，蒸粉时易熟
做出来的年糕入口更为细腻爽滑

把榨去水分的米粉用碗一层层轻轻撒入蒸笼
然后把蒸笼放在盛水的铁锅上，灶内大火烧锅，让蒸汽直贯而上
至粉色透明、米香扑鼻时，粉已蒸熟，可拿去入臼揉捣了



粳米的糊化温度比籼米低
用来做年糕，米粉容易蒸熟
蒸粉要把握火候，太生则年糕口感涩、硬
太熟则米粉会变糊发黏，不利于年糕成型



揉粉至少需要两个人配合进行
一个人手持木制或石制的捣柱头用力舂捣
另一个人手浸冷水快速翻动石臼里的热粉团
粉团的黏性和韧性是否正好
在于揉捣时用力是否均匀

A high-angle, close-up photograph of a traditional rice pounding process. A person's arm, wearing a white long-sleeved shirt, is captured in motion, swinging a long, light-colored wooden pestle down into a large, dark, circular stone mortar. The mortar is filled with white, sticky rice. The background is a dark, textured stone surface. The lighting is warm, highlighting the texture of the rice and the wood of the pestle.

经过蒸熟后迅速揉捣挤压的过程
米粉中营养成分的大分子结构变小
分子进行重新组合
有利于人体消化吸收
年糕的口感和风味也得以改善



把经过揉捣的米粉团
放在铺板上
用双手使劲揉压

从团成圆形的大拇指
和食指之间
慢慢挤出一个圆圆的小粉团



放在铺板上揉搓成一个长条
一条最普通常见的
宁波脚板年糕就成型了

脚
板
年
糕



印花年糕

过去家家户户都有木刻的年糕板
用来给年糕印上传统吉祥图案



“五代富贵”年糕
由从大到小
五个元宝年糕堆叠而成
是过去宁波人
拜天地祭祖宗
最常见的供品之一

「五代富贵」年糕



宁波
慈城

徐俊



周其良



顾美碧



欧秋霞



宁波
象山

以宁波慈城为中心，扩大到余姚、象山县、宁海县，再至上海、北京、

五馬樓



俞长姚



方松材



孙君

杨美芬



楷楷



知味有乡亲

从2008年9月到11月，两个多月间专访无数宁波乡亲，

李慧珠



杜道富



张根法



丁金花



年糕

日本东京、横浜、德国卡尔斯鲁厄……处处都有知味人。

法国

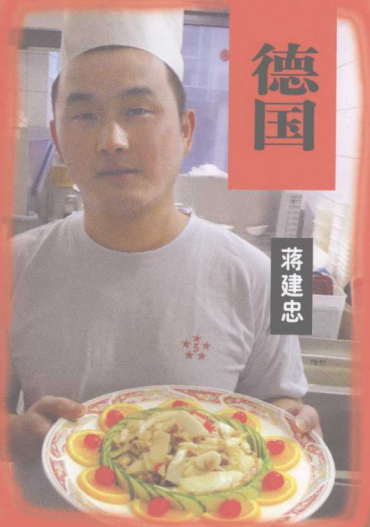


台北



夏莲

德国



蒋建忠

日本



刘雪雁

三和楼



北京



雷雨

晴晴

童时湖

宁波
余姚

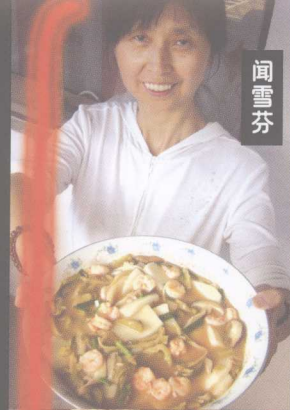


项美怡

钱爱君

王小平

闻雪芬



台北，又飘洋过海到加拿大多伦多、美国纽约、法国巴黎、

宁波
宁海

加拿大



洪基杰

美国



上海



俞普

杨子华

阿福

俞康乐

董秀兰

年糕烹饪法 17 葱油芋艿年糕 58

煨

煨年糕片 20

煨年糕条 21

烤

烤年糕 22

爆

爆年糕片 23

煊

煊菜年糕 24

煮

年糕蘸红糖 26

咸菜笋丝年糕汤 28

雪菜茭白年糕汤 30

年糕泡饭 32

桂圆水包蛋年糕 34

酒酿水包蛋年糕 36

鸡毛菜年糕汤 38

三鲜年糕汤 40

番薯年糕汤 42

番茄开洋年糕汤 44

鲫鱼年糕汤 46

米糊年糕 48

炸酱年糕 50

烩

酒糟年糕羹 52

水果年糕羹 54

蒸

年糕团 56

蛋羹年糕 60

炒

梅干菜炒年糕 62

梅干菜肉末炒年糕 64

荠菜肉丝炒年糕 66

海苔年糕 68

芝麻糖炒年糕 70

什锦炒年糕 72

白菜炒年糕 74

白菜肉片炒年糕 76

卷心菜肉丝炒年糕 78

茄子肉丝炒年糕 80

马兰头炒年糕 82

带豆炒年糕 84

六丝炒年糕 86

素炒年糕 88

毛蟹炒年糕 90

虾蛄炒年糕 92

梭子蟹炒年糕 94

海鲜炒年糕 96

鳊糊年糕 98

咸蛋黄年糕 100

煎

糖水煎年糕 102

蜜汁

桂花糖年糕 104

拔丝

拔丝年糕 106



爆 煨 烤 焯

