


宁波老味道

柴隆一著



甬上第一本饮食文化小品
唤醒沉睡多年的舌尖记忆

孔明珠、陈子善、止庵
热情推荐

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

宁波老味道

柴隆、著

图书在版编目 (CIP) 数据

宁波老味道 / 柴隆著. — 宁波 : 宁波出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5526-2293-5

I. ①宁… II. ①柴… III. ①饮食—文化—宁波市
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 247203 号

书 名 宁波老味道
著 者 柴 隆

出版发行 宁波出版社
(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040)
<http://www.nbcbs.com>

责任编辑 徐 飞 陈 静
责任校对 罗敏波
责任审读 朱璐艳
装帧设计 金字斋
摄 影 郑 诚 周 蓉
插 图 马联飞
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1 / 32
印 张 11
插 页 4
字 数 235 千
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-2293-5
定 价 49.80 元



柴 隆 简介

时常关注宁波的人文历史，时常深入宁波市井生活，寻找城市历史的遗迹，这一切都源于对这座历史文化名城的深深热爱与眷恋！那斜阳西下的寻常旧巷，那沧桑厚重的人文气息，那浓郁的人间烟火味儿，都让他有了用文字描述的冲动……

作者热衷于宁波地方史志研究，致力于宁波传统文化的保护，为宁波市作家协会会员、宁波政协文史委特约文史研究员、中国民主建国会会员，对宁波地方民俗和传统文化有较深入的研究。参与撰写《十四个沿海城市开放纪实·宁波卷》《亲历浙东合作》《北仑足迹》等著作，在国家、省、市级刊物上发表文章近百篇，所涉领域较广，以记录宁波地方民俗文化见长。

想 念 宁 波 老 味 道

序
一

宁波老味道，是我舌尖上最思念的味道。柴隆先生新著《宁波老味道》中以生花妙笔集中呈现的 77 道美味佳肴，是我脑海中寻找已久的珍宝。

我熟悉宁波菜，因为我妈妈是宁波人，虽然妈妈不太会烧菜，但是我外婆有一手高超的烹调技艺。小时候我特别爱去外婆家，很大的原因是想吃外婆做的菜，而外婆的宁波家常菜，就是柴隆先生笔下的宁波老味道。

《宁波老味道》分 6 辑共 77 篇文章，篇名直白，光读篇名，就让我口舌生津，不能自己。因为里面写到的那些除了我经常吃的、我会做的宁波菜之外，还有那么多传说中的宁波美味，那么多我小时候曾经在外婆家吃过、之后一直没有机会再次吃到的菜肴与点心。

001

我疯狂热爱宁波菜，只称得上是半个宁波人。柴隆不仅狂爱宁波菜，还研究、撰写了那么多有关宁波美食的文章，却只是老的“新宁波人”，嗯，听上去很拗口。简单说，柴隆原籍山东青岛，他出生在山东，9岁后随着父母南下宁波，在宁波读书、工作至今。几十年生活下来，柴隆的宁波话说得很溜，宁波菜烧得顺手，除了长相与性格还带有山东男人的豪爽、仗义之外，已经与宁波这地方浑然成一体，怪不得他在书中能将宁波老味道呈现得如此全面、丰富与立体。

柴隆的文字生动，善于讲故事。他在《笋脯花生》中形容我们熟知的“笋脯黄豆”升级版“笋脯花生”的好吃，说他小时候怎样在走过、路过妈妈晒花生的匾时，偷偷对笋脯花生动手脚，以致“那几天，肚子总是鼓鼓的”。他说自己炮制笋脯花生，先泡花生米，再“将笋丝加油、红糖、酱油和茴香桂皮，翻炒后添水，慢慢煨至锅将干，转成大火收汁，最后淋入一汤匙麻油”，寥寥几笔，过程要害都在里面，没有实践过的人不可能写出来。而烧制完后又是怎样晒和晾，直到“花生变得干瘪发皱，笋丝变成小条状，散发出浓郁的花生清香，忒有嚼头”。害我想将手伸入电脑那头，也去篮子里抓一把出来吃。

在书中，柴隆如数家珍，《红膏呛蟹》一文中，宁波人“从小吃红膏呛蟹长大，生来一副好脾胃，泥螺、海蜇、蚶子、蟹糊、醉虾……在宁波人的食单中，这些永远都是‘咸鲜’当头，亦是冷菜中的花魁，那咸鲜的本味，不管走多远，天南地北闯荡的宁波人都会深深怀念”。没错，就说上海的宁波饭店，红膏呛蟹那令人窒息的鲜

美总是惹人心醉，我常会为了此物去赴一场很远的饭局。我家冰箱冷冻格中如果还存有一两只红膏呛蟹，心里会泛起富足感，整个人都好了。

宁波女婿柴隆工作之余，还热衷于研究宁波地方史志，对地方民俗与饮食文化的研究也颇有所得。写宁波古镇前童的“三宝”时，讲史论经，带出石磨豆腐、油炸空心豆腐和古镇香干，详述“三宝”的宝在于黄豆粒小，水源洁净，工艺精致。当他不由自主交代出拿手菜——配以高山羊尾笋和自制咸肉炖制而成的“浓汤三宝”时，仿佛有一股鲜香味弥散在空气中。

抒情原本应该不是山东大汉的特长，也许是清新柔美的浙东山水改造了柴隆，他在写到食物与人情的关系时，深情款款。他对有一样我从没有听说过的“炒毛麸”是这样写的：“大人用棉布缝成一个巴掌大小的白袋子，里面装有炒毛麸，再插上一节竹管……想吃时，就吸一吸竹管，有时还会被呛住。孩子们常一起玩耍，这时，一袋炒毛麸就成了小伙伴们共享食品，也顾不得嗒嗒滴的口水，你吸一口，他吸一口……”什么玩意儿？看下去才明白是炒米粉，然而又不像我们小时候，买来面粉用铁锅炒，加点白糖和芝麻，而是先炒米再磨粉。那些久远的传统手工制作过程通过柴隆的笔端，忙碌的老人，馋嘴的“小花猫”，细细密密织就的场景让读者忍不住怀想联翩，润湿了眼眶。

有幸为《宁波老味道》写这篇小序，读着书稿，我想起三位我亲近的宁波女人，顺便记载下来：一位是我那终日劳碌在煤球炉子前，微驼着背的外婆，每每变戏法般端上一桌宁波“下饭”。另一位

是我大姐的婆婆，“文革”期间我家里经济拮据，尚是少女的我整天饥肠辘辘，善良的“阿娘”在“灶披间”塞给我过很多美味。还有一位是我先生的妈妈，我嫁到他家，婆婆有很大的功劳，是她不惜工本“喂”了我许多佳肴！她又帮我喂大我的女儿，教会我很多买菜、烧菜的窍门。这三位宁波女人的共同优点一是疼爱孩子，二是烹调手艺精湛。不知柴隆先生以为然否。

官方评定的中国四大菜系中，宁波菜并没有一席之地，那又怎样？这根本无损宁波本地人的自尊心，也无损我们这些宁波菜铁杆粉丝一丝一毫。打开世界去看，关起大门来吃。下次去宁波，《宁波老味道》中石浦鱼糍面、敲骨浆、前童三宝等等你知我知他不知的美味，柴隆先生你一定得领我去吃啊……



于上海永福路寓所

2015年8月

（孔明珠，上海人，知名美食评论家，上海作家协会理事，中国作家协会会员。著有《孔娘子厨房》《上海闺秀》《七大姑八大姨》等作品。在《新闻晚报》《广州日报》《香港商报》《金色年代》等报刊开设“孔娘子”美食随笔专栏。）

宁 波 知 味 人

序
二

柴隆先生的大作付梓在即，嘱我为新书写序。与君忝为知交，厚顾殷勤，使我这无名小卒深感惶恐，自当全力而为。

书名《宁波老味道》，专讲宁波饮食文化，着一“老”字，而意境全出。既是事关吃喝，所谓“巧妇难为无米之炊”，作序之前，我自然要好好拜读一番。可真等到将柴兄交给我的厚厚一摞书稿看完，先睹为快之余，剩下的便是咀嚼不尽的滋味了……仿佛《红楼梦》中，香菱读着王维的诗，“念在嘴里倒像有几千斤重的一个橄榄”，愈发觉得此篇序文实在微不足道，匹配不上此书之精彩！

清人沈复著《浮生六记》，而柴兄亦将这本《宁波老味道》分为六个部分：一、四时之味；二、传统之味；三、市井之味；四、怀旧之味；五、闲食之味；六、乡土之味。六味荟萃，味味属精大雅。

005

每一“味”中，皆有十几样宁波道地的吃食，每样吃食，皆是一篇优美的小品、一则动人的故事、一段温馨的回忆。体例完备、内容丰盛，不独甬上老三区，连宁波大市的各个县（市、区）之味，也大多收罗其中，正宗“老味道”基本都涵盖在内，道前人所未道，着实让人又惊喜又钦佩！

写美食，须得先懂美食，好在以文人而兼美食家身份的，历来不乏其人，远如李笠翁、袁子才，近如汪曾祺、陆文夫，都是文章好手中的“吃货”，深得食中三昧。而在宁波，倘在报纸上开个美食专栏，专写饮饌文谈，恐怕就非柴隆兄莫属了，他简直就是“宁波的蔡澜”！

难得的是，柴兄不光会吃能写，而且自己烧得一手好菜，自厨房捧出的一道道惹人垂涎的家常小饌，往往是他亲自掌勺的得意之作，嫂夫人只需在旁打打下手，落得个清闲。我这个尚未成家的单身汉，有幸被邀至府上享受“家宴”的待遇，徽州的毛豆腐、宁海的麦饺筒、前童三宝、白鲞冻等，这些平常我不曾尝试的各地风味，也正是在他家的席上才得以一饱口福。

记得有一回，桌上新添一道土豆沙拉，我刚要问是啥名堂，他已兴冲冲地催促我吃：“这是刚从《深夜食堂》里学的一道菜，尝尝看！怎么样？”那种享受做菜之乐的兴奋之情，溢于言表。因为爱吃、会吃、能吃，甬城街头大大小小的餐馆饭店，但凡做得好菜，几乎没有他没去过、没吃过的。

他是喜欢老味道的！对早年间保留着“国营风范”的老店也情有独钟，正如他在《面结》一文里写道：“不少店家都打着‘仓桥头’的旗号，但究其正宗，大概唯有两家：一家位于江东华严街，依稀保

留“国营风范”；另一家在月湖菜场旁……其他的店……大概是‘李鬼’。”——这才是真正老饕心里的“宁波美食地图”，如数家珍，肚里藏着一本账，孰优孰劣，一目了然，煞煞清爽。

柴兄追寻美食的脚步，又确实令我汗颜。为了写好此书，柴兄携朋友扛起相机，几乎走遍宁波大市范围的每一处市集，孜孜不倦地寻觅他笔下的种种“老味道”。我是慈溪人，当他来慈溪寻访时，我们驱车接连找寻了“白沙肉饼子面”“金山生煎”“横河大肉面”三种慈溪小食，每到一处，热气腾腾的小吃端到桌前，柴兄总是两眼放光，往往顾不上吃，一会儿拍照，一会儿询问店家，一派孩童般好奇天真的模样，那股子痴迷的劲头，实在令人感慨。

柴兄书中开篇先讲“四时之味”，且以时令、节气对应各类美食，可谓得南朝周颙先生之真传。况且宁波人日常做菜，本就多是就地取材，简单易得，极少用珍贵食材，连烹饪方式也是崇尚简易，往往一浸一捞后，便是一道“透骨新鲜”的好菜。本书中描述的，无一不是家常小菜、传统小食，甚至是上不得台面的乡野风味，独不见大户人家家里动色骇闻的“珍馐天物”。作者描写日常之饮食，显示宁波人心思智慧、手段技巧之高妙，至矣尽矣！

我个人最爱作者在书中反复提到的一个词——“做人家”。这是一句宁波方言，意思是勤俭持家，此种风气贯穿于老宁波人生活的始终。常听坊间流传，过去宁波人日子都过得清贫，吃饭吃菜也就厉行节俭，一份蟹糊摆上桌，用筷子尖蘸了，唯恐过多，还要甩上几甩，才肯放进嘴里下饭；抑或“三颗泥螺过一碗热泡饭”，如此等等，老宁波人“做人家”的形象，可谓深入人心啊！

有趣的是，他姓柴，原籍山东，为人又急公好义、古道热肠，我便将他比作梁山好汉里仗义疏财的“小旋风”柴进，而调侃他为“柴大官人”。他对宁波饮食文化的与众不同之处有着更深切的体会和理解，在《“七浆八浆”与“糊辣”》一文中，用他自己的话说：“我自小在北方长大，看惯了大碗炖肉、大锅煮菜的情景，那是北方人的做派、北方人的讲究。定居宁波已经多年，我逐渐在宁波人的‘下饭’里，慢慢地体会到江南的人文与生活情趣……”

“柴大官人”捷才，以不到一年的时间，写就如此一本趣味盎然的好书，用他的生花妙笔，将宁波本地各色吃食肴馔的前世今生、来龙去脉一一道来，又能紧扣“老味道”三字，写出了市井味，道出了烟火气，描绘了宁波人的精明与世故，写出了宁波人的坚韧与大气，把我们脑海深处的美味记忆重新唤醒。饮食男女，人之大欲。“食不厌精、脍不厌细”，“割不正不食”，可知好吃是一种积极的人生态度，美食也是一门正儿八经的大学问。而此书还广泛涉及宁波人生活的各类细节，又何尝不是一本民俗学的佳作。

我在宁波这几年，多承柴兄一家关照，深情厚谊，无以为报。书生人情纸半张，权以此文聊表谢意，并致祝贺。

我们都爱宁波。

是为序。

丁彬 于老实巷

2014年12月

目 录

序一：想念宁波老味道（孔明珠）..... 001

序二：宁波知味人（丁彬）..... 005

一、四时之味

1. 水磨年糕 003
2. 糯米糍 009
3. 荠菜春卷 014
4. 麻糍与艾青团 019
5. 立夏倭豆饭 024
6. 五月白糖搵粽子 028
7. 灰汁团 032
8. 地力糕 035
9. 木莲冻 038
10. 苔菜月饼 041
11. 桂花糯米藕 046
12. 番薯汤果 050
13. 祭灶果 053

二、传统之味

1. 甬上十大名菜 059
2. 宁波汤团 070
3. 龙凤金团 076
4. 水晶油包 081
5. 溪口千层饼 085
6. 豆酥糖 089
7. 米馒头 092
8. 定胜糕 095
9. 长面 098
10. 三北藕丝糖 103
11. 浆板圆子 106

三、市井之味

1. 泡饭 111
2. 大饼油条 117
3. 烤麸 123
4. 生煎 128
5. 红膏呛蟹 133
6. 泥螺与蟹糊 138
7. 拖黄鱼 142
8. 鱼鲞 146
9. 面结 153
10. 菜蕪干 158
11. 蛋饺 163
12. 粢饭团与粢饭糕 167
13. “七浆八浆”与“糊辣” 172
14. 肠血汤 177

四、怀旧之味

1. 臭冬瓜 183
2. 雪里蕪咸齏 187
3. 龙头烤 192
4. 牛肉细粉 196
5. 酱油馄饨 200
6. “楼茂记”的香干与酱菜 204
7. 猪油拌饭 209
8. 朗霞豆浆 214
9. 宁波烤菜 218
10. 油墩子 222
11. 兰花香干茶叶蛋 227

五、闲食之味

1. 油赞子 233
2. 年糕干 237
3. 炒毛麸 241
4. 印糕 244
5. 鞋底饼 248
6. 白糖杨梅干 252
7. 麦芽糖与陈糖 257
8. 冻米糖 261
9. 番薯屑 265
10. 云片糕 269
11. 笋脯花生 272
12. 糖糕与麻球 276
13. 苔生片与洋钱饼 280

六、乡土之味

1. 麦饼 285
2. 莼湖米豆腐 290
3. 敲骨浆 294
4. 萝卜团与红头团 298
5. 宁海百家馅 302
6. 梁弄大糕 305
7. 余姚黄鱼面 308
8. 石浦鱼糍面 311
9. 前童三宝 314
10. 象山海鲜面 317
11. 宁海汤包 321
12. 白沙肉饼子面 325
13. 宁海番薯面 328
14. 横河大肉面 331
15. 麦虾汤 334

四时



春生夏长，秋收冬藏，宁波人的饮食规则，深谙时宜，顺应节令。所谓四时有序，八节长

四时之味

青，食材生生不息，烹法约定俗成，四时之味，于一箸一勺之中，固执得意味深长，玄妙得世代经传。

