

舟山老味道

袁甲之著

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

舟山老味道

袁甲
著

常州大学图书馆
藏书章

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

舟山老味道 / 袁甲著. — 宁波: 宁波出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5526-3212-5

I. ①舟… II. ①袁… III. ①浙菜—菜谱—舟山市
②散文集—中国—当代 IV. ①TS972.182.553 ②I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第071942号



舟山老味道

袁甲 著

策划编辑 徐 飞

责任编辑 张爱妮

责任校对 叶呈圆 李 强

装帧设计 金字斋

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)

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 9

插 页 4

字 数 185千

版 次 2018年5月第1版

印 次 2018年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-3212-5

定 价 46.00元

如有印装质量问题,请与印厂联系调换,电话 0571-85155604

序一

海有滋味

人感知世界用眼耳鼻舌身意，舌头是尝滋味的，世界是有味道的，所有生命都以食为天。人的舌头除了感知滋味外还有说话功能，这是后来派生出来的，舌头的本意是为了吃。吃在人这里极尽繁复，甜酸苦辣咸，中国人把吃变成极致，一生的富贵贫贱，人情世故，都在吃中展现。我认为中华民族文明的最高成就是吃。

味道能唤起人以往的经历与记忆，会是一个场景也会是一段情感。人的乡情主要是滋味唤起的情感，人对最初味觉的记忆会终生不忘，会忆恋，会思念，会魂牵梦萦。身体会记得以前的滋味，舌头记得，胃记得，鼻子也记得，离乡的游子，家乡的吃食是可以治病的。

一方水土养一方人，海岛是海的滋味。我们童年解馋吃过落潮时岩石上长着的鲜紫菜，扒在石头上吮吸过掀开口子的牡蛎。还有沙滩上的招潮蟹，成群的招潮蟹举着火红的螯奔向海水，我们用脚踩住一只，摘了它的螯，吃花生那样噗地咬开，满口鲜甜，脚一松小蟹逃窜，不久它又会长出螯来。

我们这一代人的老味道是鲜与咸，岛上人家有盐渔之利，都在味道那里了。从前没冷库冰箱，捕上来的鱼没法保鲜，不是晒就是腌，家家户户一年到头餐桌上的菜是咸海鲜，咸得起盐花，能吃出汗来，这被称为“压饭榔头”，海岛人把菜肴称为“下饭”，米饭淡而无味，菜肴只是用来下饭的，咸极的下饭，的确是压饭的榔头。

在从前的海岛，海蜇是咸菜那样的东西。海蜇的加工方法只有一种，就是腌，三矾三盐，吃时把盐花抖掉，切好，要在清水中漂一天。还有鳓鱼，咸鳓鱼要三盐才香，叫三抱鳓鱼，腌时盐要入鳞，其手法状如刨鱼。三抱鳓鱼腌制时是要压石头头的，腌好外观金黄，鱼肉发红，饭锅里蒸熟，香气会飘出屋外。冬天的带鱼入缸腌，待开春吃时，从野外捋一把野葱，这野葱在岛城叫碗葱，咸带鱼蒸碗葱是人间至味，有怀念而再无从寻觅。

再穷的人家桌上也会有咸鲜，好一点是乌贼膘肠。乌贼鲞加工中丢弃的内脏，腌好后是穷人的家常菜，如今饭店里也有叫墨鱼蛋，但乌贼膘肠味比墨鱼蛋胜了不知多少。穷光棍与讨饭的咸菜是沙蟹酱，沙滩上有无数沙蟹，捉了加盐捣

烂。这是唯一比咸菜还便宜的菜，用筷节头笃沙蟹酱，这是落魄到了底的光景。

舟山关于咸的方言有：咸米米，咸咪咪，咸辣辣，咸刻刻。都是咸，指的是咸从低到高的程度。岛人嗜咸，说到味道就不由自主怀念起咸来。咸的底气是鲜，如果没有海鲜的鲜，只有咸就是盐了。

袁甲才俊青年，竟也怀念起老味道来，但书中所记有不少是新味道。新味道过几十年就是老味道了，老味道也是新味道变过来的，花样会层出不穷，只要海还在鱼还有。

所有的老都有怀旧意味，那些滋养过一代又一代人的经典舟山老味道许多已经没有了，还在的，读者诸君宜下箸而尝之。

花如掌灯

（原名方平，作家，散文集《故乡有灵》入选“2013年度中国影响力图书”，另著有长篇小说《奇花》等）

序二

有幸成为《舟山老味道》的第一批读者。身在舟山几十年，号称吃货这些年，却也是通过这本书，第一次系统地接触到舟山海鲜。

书中海鲜，每一道，都是寻常家常。名称和滋味也都熟稔，各种咸鲜酱香，腌糟醉臭，蒸煮本味，特色小食，这本书一网打尽。

可细细读来，又不寻常。这本《舟山老味道》，称得上舟山海鲜的百科全书，可以作为外乡人接触舟山海鲜的入门级图书。而舟山人读着读着，又觉滋味升华，既是美食菜谱，又是舟山海鲜老味道的科普。

比如一道大烤墨鱼，作为舟山人过年餐桌必备的年菜，作者在书中，从它的名称来历，写到它冷热皆宜的烹食方式。再写滋味，Q弹的墨鱼和浓稠的酱汁相得益彰。从外婆教

的一曲舟山民谣中，勾勒了烤墨鱼时浓浓飘香的画面。借着笔锋一转，提及几近绝迹的曼氏无针乌贼，它是舟山传统大烤墨鱼的正宗食材，而现今的大烤墨鱼大都以有针乌贼来代替。书中科普的这些海鲜常识，其实正是我们这一代人海鲜至味库里空缺的部分。

然而并没有完，既是“舟山老味道”，每道海鲜的味道，都是浓墨重彩的部分。文中再有说到烹煮方法，以及注意要点。关注细节，会让滋味更出彩。这本书其实也可以作为一本菜谱呈现，提及的舟山海鲜，基本家常厨房手法都在了。至于滋味好坏嘛，烹饪路上，修行都在个人。

文中写完滋味，不失时机地附上文献记载，一道大烤墨鱼的前世今生，就在眼前。收尾时不忘摘一则幼时童趣，中间的那根墨鱼骨头洗净晒干，插根火柴支片纸，摇身变作小船。于会心一笑间，所有关于大烤墨鱼的滋味都在舌尖复苏，挺过瘾。

不只是海鲜美食，书中同时穿插了舟山老底子人家的餐桌传统。比如你在别人家做客，看到桌子上有一盆可能被主人冷落的红烧带鱼，那是因为主人家极有可能想把它剩到下一餐，自成天然珍馐美味带鱼冻。而舟山人口中的熏鱼，像是不成文的规矩，指的必然是熏马鲛鱼，而带鱼做的熏鱼，只能叫作熏带鱼……它们发生在身边，自然得让人习以为常，作者有心，将它们一一拾起，择机嵌入文中，实为老味道中不可或缺的部分。

这也是一本适合在品美食时看的书。一本写美食的好书，描述滋味的章节，往往使人身临其境，舌尖仿佛同样邂逅了美妙滋味。就好像书中多次提到的“压饭榔头”：螺酱、黄泥螺、鱼鲞鲞头、呛蟹等诸多舟山老味道，道道都是精华，无须夹太多，几筷就能下饭。在有些老味道想而不能得时，试着翻开这本书作为下饭神器，会有意想不到的收获。

阿未

（游走媒体江湖，好美食，爱旅行，写过多年美食专栏，走遍舟山，为挖掘犄角旮旯的美味不遗余力）

目录

序一(花如掌灯) / 001

序二(阿未) / 004

001

鲜咸合一

大黄鱼咸齏汤 / 003

炒蛏子 / 008

炒海瓜子 / 012

大烤墨鱼 / 016

红烧望潮 / 021

虾潺豆腐 / 025

炸鲚鱼 / 029

鲞鱼羹 / 032

鲳鱼粉丝 / 038

海鲜面 / 043

螃蟹 / 048

鱼鲞 / 062



067

腌糟醉臭



风鳗 / 069

糟鱼 / 075

呛虾 / 079

熏鱼 / 082

黄泥螺 / 087

崧泗螺酱 / 092

醉旁元蟹 / 096

三抱鳊鱼 / 099

臭冬瓜和苋菜股 / 104

- 白灼淡菜 / 111
- 烫血蚶 / 115
- 青蟹糯米饭 / 119
- 清蒸玉秃 / 123
- 盐烤滑皮虾 / 128
- 凉拌海蜇 / 132
- 海蜒冬瓜汤 / 137
- 紫菜汤 / 140
- 白斩鹅 / 144
- 蛤皮蒸蛋 / 149



153

四时风味



猪油汤团 / 155

青饼 / 159

蟹子蒲羹 / 164

酒酿圆子羹 / 167

带鱼冻 / 171

石花草冻 / 176

芥菜年糕 / 181

梅桂年糕 / 185

冬米胖和年糕片 / 189

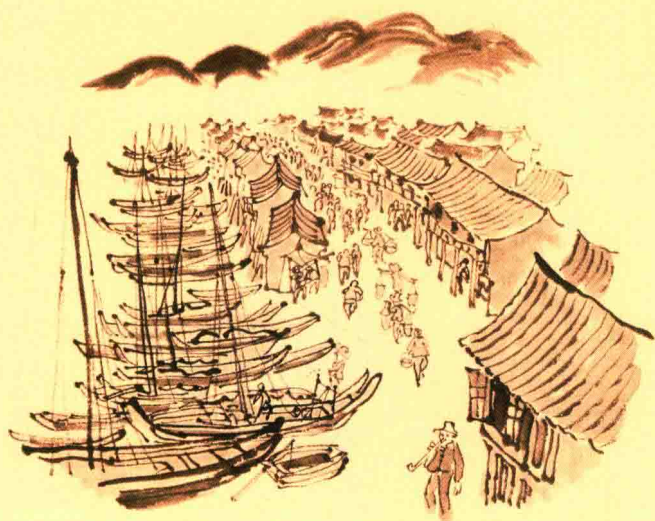
沙洋晒生 / 193

杨梅烧酒 / 197

普陀山佛茶 / 201

- 炒米面 / 207
- 鳗干和巴哈面 / 211
- 东沙香干 / 215
- 倭井潭硬糕 / 220
- 小馄饨 / 225
- 油豆腐烤肉 / 229
- 舟山老酒 / 232
- 炒什烩 / 237
- 苔条花生米 / 242
- 粢饭 / 245
- 豆芽油墩子 / 249
- 条子糕 / 253
- 大饼油条 / 257
- 生煎包子 / 261
- 煨番薯干 / 264
- 后记 / 269





鲜

咸

合

一

大黄鱼的鱼鲜和咸齏的咸鲜融汇在汤水中，鱼肉飘绵得几乎不用咀嚼，丝滑的汁水温暖全身，加之野生大黄鱼的心理冲击，让人顿时血脉偾张，浑身舒朗……

大黄鱼咸齏汤



大黄鱼是舟山老渔民不愿言说的痛点。

若问起，他们会指着家门口的大海感慨，你看，以前大黄鱼鱼汛时，这满洋都是，一片咕咕叫声，掬鱼都不需要用网，随便往海里一捞就有。《西湖游览志》有载：“石首鱼，每岁孟夏，来自海洋，绵亘数里，其声如雷，若有神物驱押之者，渔人以竹筒探水底，闻其声，乃下网截留取之。”这里的“石首鱼”，也指大黄鱼。

大黄鱼在舟山又称大鲜、桂花黄鱼，属石首鱼科，含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，中医认为其味甘咸、性平，入肝、肾二经，有和胃止血、益肾补虚、健脾开胃、安神止痢、益气填精之功效。中国沿海居民食用大黄鱼的历史已有两千多年，据《吴地记》载：阖闾十年（前 505），中国东海已有捕捞大黄鱼活动。明《闽中海错疏》