

概 述

寧波菜簡稱“甬菜”，是浙菜中最具特色的一個地方菜。它基於“魚米之鄉，文化之邦”，既受賜於大自然得天獨厚的地理條件，又得力於歷代廚師志承前賢烹飪技藝和矢志不渝的努力，漸成風格迥異自成一體的菜肴。

寧波位於東海之濱，長江三角洲東南角，面臨大海，背倚四明山、天台山，氣候溫和，物產豐富，古有“四明三千里，物產甲東南”之稱。

寧波有漫長的海岸綫，大小島嶼300多個，更臨舟山漁場，海產資源十分豐富，四時烹飪原料輪番供應市場，如海鮮中的黃魚，帶魚，墨魚，鰻魚，比目魚，馬鮫魚，梭子蟹，對蝦，牡蠣，蠔子等，魚、蝦、蟹、螺，不勝枚舉。

相當於五個杭州西湖面積的寧波東錢湖是浙江境內的最大淡水湖，盛產青魚、草魚、鯉魚、鱮魚、毛蟹、河蝦，田野、山間盛產竹筍、果、蔬、瓜、豆……更有奉化芋艿頭、邱隘雪裏蕻鹹菜、象山凍鵝、三北大泥螺、奉蚶、搶蟹、佛手、海瓜子等等，遠近聞名，為寧波所特有。

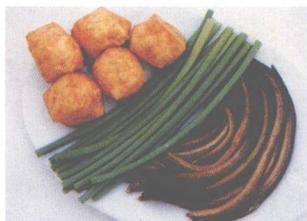
寧波在海內外頗負名聲，寧波人富於創業精神，足跡遠遍各地，家鄉菜肴亦得以廣傳。寧波菜源遠流長，從河姆渡文化遺址出土的粳稻、菱角、酸棗及釜、罐、盆、鉢等陶

器，表明當時人們已能進行簡易的烹調。早在《史記·貨殖列傳》中就有“楚越之地……飯稻羹魚”之記載，此即最早“黃魚羹”之說。自公元1842年寧波開為“五口通商”口岸之一，大大地刺激了飲食業的發展，舊時三江口、江廈街，酒樓飯鋪林立，而“冰糖甲魚”、“剔骨鍋燒河鰻”，“雪菜大湯黃魚”，早已聞名遐邇。在解放前上海灘十里洋場，強手如林的烹飪界，也有寧波菜立足的一席之地，其中以“甬江狀元樓”、“四明狀元樓”最負盛名。出生於寧波溪口，在中國現代史上有重大影響的蔣介石先生對家鄉菜肴亦情有獨鍾，莧菜管、臭冬瓜、鷄汁芋艿頭，實為其席上之常肴。再之原民國要人多係寧波人，故寧波菜曾名噪一時。

建國後，寧波傳統菜肴特色得到了繼承和發揚。使人交口稱譽的是1956年寧波城隍廟烹飪獻藝盛會，當時名廚雲集，各獻其長，從僅存《名菜目錄》來看，具寧波風味特色的菜肴就佔近百種，如“網油包鵝肝”、蛤蜊黃魚羹、“苔菜小方燻”、“鷄白鯊湯”、“蝦油鹵蒸黃魚”等等。寧波“十大名菜”也由此而生。

寧波菜由風味菜肴與海鮮菜肴所組成，究其風格特點概而言之有四：

一、重口味，輕形狀色彩，品味重鹹。寧波菜在製作菜肴過程中，注重原料本味的保



概 述

持及發揮，樸實無華，味鮮重鹹，常嘗其味，不覺厭膩，故有“下飯”之呢稱。

二、善於烹制各種海鮮。海鮮在寧波菜中佔有重要的位置，品種極為豐富，廚師對各種海鮮，從活養到烹調富具經驗，活魚現宰，海鮮現烹，因料施技，極盡其味。

三、常用“鮮鹹合一”的配菜方法。傳統的“鮮鹹合一”這一配菜方法，至今尚被廣用和發展，常將鮮活原料與海貨乾製品，或腌製原料配在一起再行烹調，由此產生的滋味獨特的復合味，鮮美非常，無以逾此。

四、擅長腌、燴、燒、炖、蒸等烹調方法。腌菜選料較廣，如魚、蟹、肉類，蔬菜等，口味重鹹，“下飯”極為入味，燴菜羹湯風味獨特，滑嫩醇鮮，芡汁略厚，燒菜俗謂之“燻”，講究火候運用，濃厚入味，色重芡亮。

曾幾何時，由於極左思潮影響，烹飪思想的誤導，及舶來菜肴的衝擊，寧波飲食界為外幫菜所佔有，“串味”現象十分嚴重，傳統菜肴反為人們所冷落，飯店酒家爭相仿效粵菜、川菜等，寧波菜幾無立錐之地，千百年來傳統的廚藝漸趨湮沒。

所幸近年來在有識之士的率導下，在繼承前輩優良烹飪傳統的基礎上加以發揚光大，寧波菜又有復振之勢。返樸歸真，這是時勢所趨。寧波菜與寧波海鮮為海內外食客所喜愛青睞，旅居國外歸來的華僑，也以

一嘗家鄉菜肴為快，滬上餐館也紛紛推出寧波菜以招徠顧客。寧波菜又以其應有的地位林立於烹飪界。

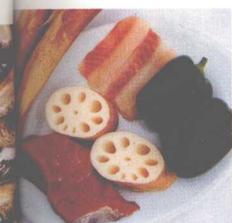
誠然，隨着飲食文化的發展，寧波菜在繼承前輩優良烹飪傳統的同時，有待完善和提高，改革創新寧波菜。

首先，要利用發揮豐富的烹飪資源優勢，要在選料的廣度上下功夫，更應選用寧波特有的原料，來創新製作菜肴新品種，使菜肴更具特色。

其次，在保持突出寧波菜的風格的特色基礎上借鑒學習旁幫菜系的優秀烹飪經驗，采人之長，彌己之不足，在保持自己風格特色的基礎上不斷地置以新的內容。

最後，要在味覺藝術上下功夫。千百年來的傳統菜肴至今經久不衰，這是因為寧波菜獨特的口味賦予其生命力。改革創新菜肴貴在味覺藝術上下功夫，如原料間的互相組合，原料加工成熟的途徑方法，調味品的運用和復合等等。這樣定能在豐富創新菜肴口味上有所建樹。

相信，隨着社會的進步，經濟的繁榮，廣大烹飪工作者的努力，寧波菜必將更加盡善盡美，“走遍天下，勿及寧波江廈”。寧波菜與寧波海鮮，必將以其應有的價值獲得更高的聲譽。



寧波菜與寧波海鮮

· 戴 永 明 著 ·

寧 波 出 版 社

目 录

寧波家鄉風味菜

冷菜類

- 4 麻醬蝦 ✓
- 5 寧波搖蚶 ✓
- 5 苔菜花生米
- 6 拌螺螄肉 ✓
- 6 蘿蔔絲拌海蜇 ✓
- 7 雪菜豆肉 ✓
- 7 紅爛墨魚 ✓
- 8 蒸拌茄子 ✓
- 8 三絲拌蛭 ✓
- 9 橄欖花生 ✓
- 9 紅燻泥鰍 ✓
- 9 河鯽魚乾 ✓
- 10 油炸鱗魚 ✓
- 10 新風鰻鯊
- 10 馬蘭拌香乾 ✓
- 11 青椒毛豆子 ✓
- 11 油爛雷笋 ✓

下飯菜類

- 12 醬肉
- 13 油煎龍頭鮑
- 13 蒸鹹墨魚蛋
- 14 莧菜管
- 14 清香臭冬瓜
- 15 醬蝦蛄
- 15 腌拌淡菜肉
- 16 麻油羊尾笋
- 16 辣螺醬
- 16 鹽水螃元蟹
- 17 醬毛蟹
- 17 家鄉燻菜
- 18 三北泥螺
- 18 油煎鹹帶魚
- 19 紅膏搶蟹

糟菜類

- 20 糟毛豆
- 21 糟鮓魚
- 21 糟蝦
- 21 糟鷄

燴菜類

- 22 黃魚魚肚羹
- 23 雪菜燴墨魚蛋
- 23 芋艿海鮮羹
- 24 天菜芯笋片羹
- 24 醋溜帶魚羹
- 25 蟹粉燴蛤蜊
- 25 夜開花豆肉羹
- 26 菜蕪鯊魚羹
- 27 鷄粥海參羹

炸菜類

- 28 椒鹽蝦蛄
- 29 腐皮包黃魚
- 29 苔菜鬆炸魚球
- 30 苔菜拖黃魚
- 30 吐司梅魚
- 31 梅子肉
- 31 雪菜海鮮捲
- 32 苔菜脆皮蝦蛄
- 33 香炸芋艿球
- 34 椒鹽芋艿條
- 34 芝麻雪菜魚夾
- 35 腐皮羊尾捲
- 35 網油包鵝肝

炒菜類

- 36 肉糊辣
- 37 炒海瓜子

- 37 流黃青蟹
- 38 夜開花炒羊尾笋
- 38 煎包韭菜蝦皮
- 39 雪菜墨魚花
- 39 寧式炒鱗絲
- 40 雪菜鍋煽蝦蛄
- 40 蛭肉糊辣
- 41 菠菜炒毛蟹
- 42 墨魚鯊炒茄子
- 43 芙蓉蝦蛄
- 43 鍋煽土豆

燒菜類

- 44 冰糖甲魚
- 45 蔥燻河鯽魚
- 45 苔菜小方燻
- 46 苔菜鮓魚
- 46 笋乾燻肉
- 46 蘿蔔絲帶魚
- 47 醋溜鯊魚塊
- 47 芋艿石斑魚
- 48 烏狼鯊燻肉
- 49 墨魚柳葉大燻
- 50 燻望潮
- 51 冰糖排骨
- 51 酒釀帶魚
- 52 酸辣鮑魚骨醬
- 52 夜開花塞肉
- 53 萬年青燻肉
- 53 蝦蛄燒豆腐
- 54 雪鹵燻田螺
- 54 雪菜冬笋
- 55 鍋燒河鰻

蒸炖類

- 56 白鯊炖牛蛙

目 录

- 57 雪菜蛤蜊
- 57 鹹鱸魚炖蛋
- 58 蛤蜊炖蛋
- 58 雪鹵蒸豆腐
- 58 芋艿燻雞塊
- 59 白鯊炖雞塊
- 59 篤四素
- 60 芋艿頭三吃
- 61 芋艿炖雞翅
- 62 雪鹵炖蝗子
- 62 芙蓉白蟹
- 62 黃豆炖肉骨
- 63 雪菜炖河鰻
- 63 羊尾笋炖豬蹄

湯菜類

- 64 雪菜大湯黃魚
- 64 河鰾魚蛤蜊湯
- 64 菠菜鰻片湯
- 65 雪菜鞭笋湯
- 65 萬年青湯
- 65 三黃魚湯

寧波海鮮

- 66 大黃魚
- 66 小黃魚
- 67 梅魚
- 67 鯧魚
- 67 比目魚
- 68 鱸魚
- 68 黃婆鷄
- 68 蝦蟇
- 69 石斑魚
- 69 海鰻
- 69 鮓魚
- 70 帶魚

- 70 銅盆魚
- 71 鱸魚
- 71 鮪魚
- 71 大瀧六綫魚
- 72 馬鮫魚
- 72 杜鰻
- 72 大彈塗魚
- 73 泥魚
- 73 老虎魚
- 73 鯊魚
- 74 馬面魚
- 74 海蛤蟆
- 75 十六枚魚
- 75 虎頭魚
- 76 哈氏仿對蝦
- 76 脊尾白蝦
- 77 中國對蝦
- 77 日本對蝦
- 77 長毛對蝦
- 78 梭子蟹
- 78 青蟹
- 79 琵琶蝦
- 79 蝦蛄
- 80 魷魚
- 80 望潮
- 81 墨魚
- 81 佛手
- 82 蝗子
- 82 香螺
- 82 圓蛤
- 83 海瓜子
- 83 牡蠣
- 83 馬蹄螺
- 84 淡菜
- 84 芝麻螺
- 84 花蛤

- 85 海螺
- 85 文蛤
- 85 辣螺

寧波點心小吃

- 86 寧波豬油湯糰
- 87 龍鳳金糰
- 87 蘿蔔絲油渣包
- 88 雪菜素包
- 88 灰汁糰
- 88 水晶油包
- 89 酒釀蛋花圓子
- 90 菁槐
- 90 豇豆圓子羹
- 91 地栗糕
- 91 豇豆沙淡槐
- 91 雪糰
- 92 菜蕪炒年糕
- 92 鱈魚麵過橋
- 92 芋艿菜泡飯
- 93 油炸臭豆腐
- 93 齊菜春捲



麻醬蝦

製作：

1. 將芝麻醬(75克)、辣醬、糖、鹽、味精調成麻醬汁，放入碗中，上撒白芝麻。
2. 鮮活河蝦(250克)洗淨，盛入玻璃器皿中，倒入白酒，麻醬汁隨河蝦一起上桌。



寧波搖蚶

製作：

1. 蚶子(750克)洗刷至蚶殼發白。
2. 將蚶子放入沸水中略燙，隨即取出。
3. 將燙好的蚶子剥去半邊殼，放入盤中，撒上薑末、蔥末，淋入醬油、黃酒、麻油。



苔菜花生米

製作：

1. 乾苔菜(50克)順絲撕開，切成6厘米長。
2. 將花生米(250克)放入140°C油鍋中炸熟撈出，鍋留底油，放入苔菜煸炒至轉色出鍋。
3. 花生米撒上鹽、味精，拌勻裝盤，苔菜裝在另一邊。

拌螺螄肉

製作：

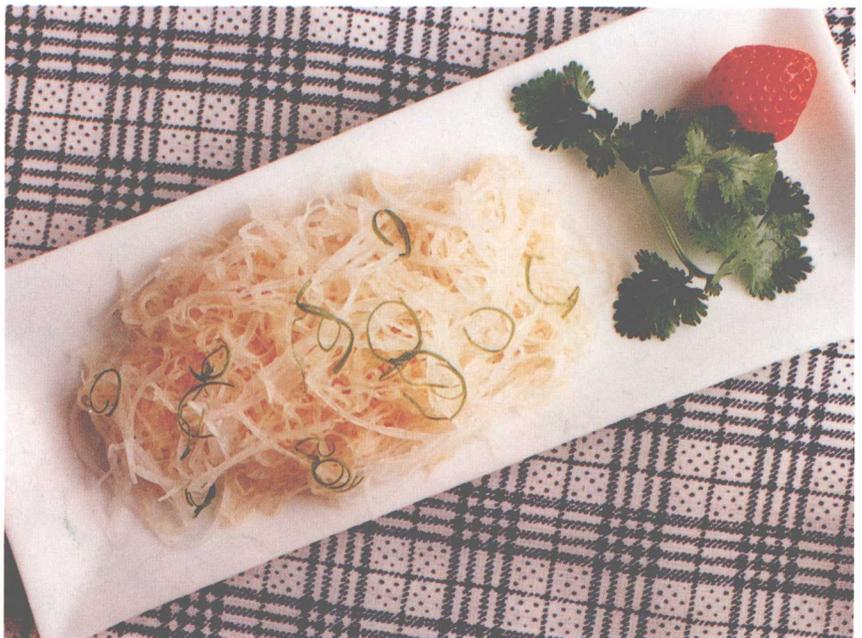
1. 將螺螄(1500克)焯水，挑出螺螄肉，去掉根部腸子，洗乾淨。
2. 螺螄肉放入碗中，加蔥末、薑末、黃酒、醬油、麻油拌勻，裝盤即成。



蘿蔔絲拌海蜇

製作：

1. 陳海蜇皮(250克)洗淨，切成細絲，在涼開水中浸泡漂去鹹味，撈出瀝乾水。
2. 蘿蔔(150克)去皮切成絲，放在碗中加鹽腌漬，待水份溢出，擠乾。
3. 將蜇皮絲、蘿蔔絲加鹽、味精、麻油一起拌勻。

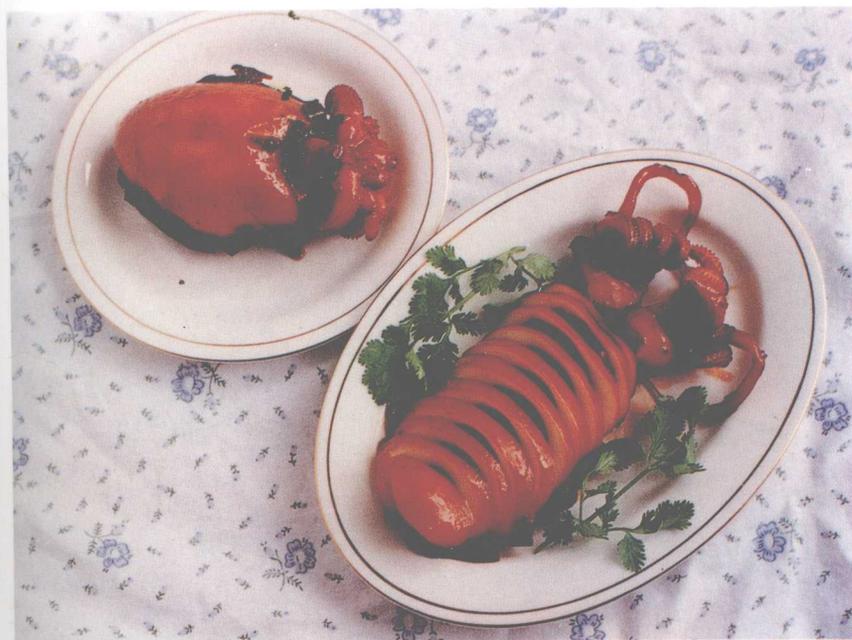




雪菜豆肉

製作：

1. 蚕豆肉(200克)入沸水鍋中焯熟撈出,雪菜梗(50克)切成細末。
2. 將熟豆肉、雪菜放入碗中,加入鹽、味精、麻油拌勻裝盤。



紅燜墨魚

製作：

1. 淨墨魚2隻(500克)焯水,鍋入底油,蔥、薑煸鍋,放入墨魚、黃酒、醬油、糖、水,用旺火燒開,小火燜至成熟,加味精、明油。
2. 墨魚改刀裝盤。

蒸拌茄子

製作：

1. 茄子(500克)去蒂,切成7厘米長段,上籠蒸熟。
2. 茄子撕成條,放入碗中加薑末、醬油、味精、麻油拌勻裝盤。



三絲拌蜆

製作：

1. 韭菜切段,熟筍切成扁絲放入沸水中焯水,火腿切成細絲。
2. 將熟蜆肉(300克)、韭菜、筍絲、鹽、味精、黃酒、麻油放入碗中拌勻,裝入盤中,上撒火腿絲。





橄欖花生

製作：

1. 鮮花生(500克)洗滌乾淨,橄欖(4枚)放入熱水中浸泡。
2. 鮮花生、橄欖放入鍋中,加清水用旺火煮開,加鹽、糖、味精,轉用小火煮至成熟。



紅燻泥鰍

製作：

1. 泥鰍(500克)宰殺洗淨,加醬油、黃酒拌漬,入180℃油鍋中炸至上色。
2. 鍋留底油,將蔥結、薑塊(拍碎)、紅椒略煸,放入泥鰍,加黃酒、醬油、糖、水,燜燒入味,加味精,淋入麻油。



河鯽魚乾

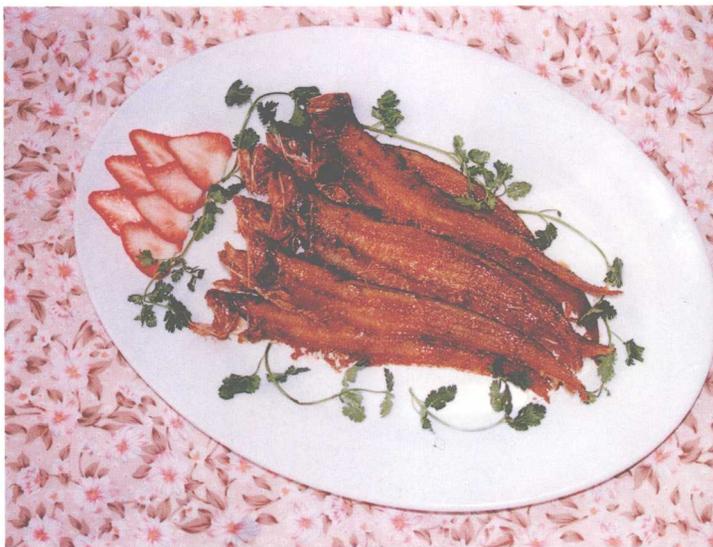
製作：

1. 小河鯽魚(500克)洗淨,加入蔥段、薑片、胡椒粉、黃酒、糖、醬油、味精拌勻。
2. 河鯽魚放入盤中,入烘箱中烘烤至酥。

油炸鱈魚

製作：

1. 淨鱈魚(400克)用醬油、黃酒拌漬，放入180℃油鍋中炸酥。
2. 鍋入底油，放入薑、蔥炆鍋，加水、糖、醋、醬油，熬勻鹵汁，倒入鱈魚略燒即成。



新風鰻鯊

製作：

1. 海鰻1條(2000克)從背部剖開，去內臟洗淨，遍體抹擦食鹽，掛放陰涼通風處晾乾。
2. 取鰻鯊中段，斬成兩片，加蔥結、薑片、黃酒，上籠蒸熟。
3. 將熟鰻鯊順紋撕成小條，加黃酒、味精調拌裝盤。

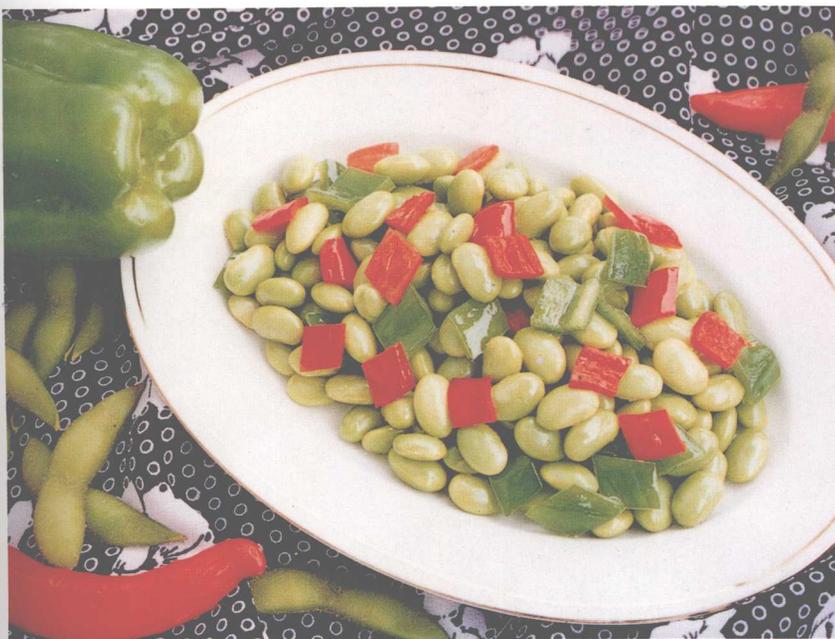


馬蘭拌香乾

製作：

1. 馬蘭(300克)焯水撈出，隨即用冷開水衝涼，擠乾水份。
2. 將馬蘭、熟冬筍(80克)、香乾(1塊)均切成末，加入鹽、味精、麻油拌勻裝盤。





青椒毛豆子

製作：

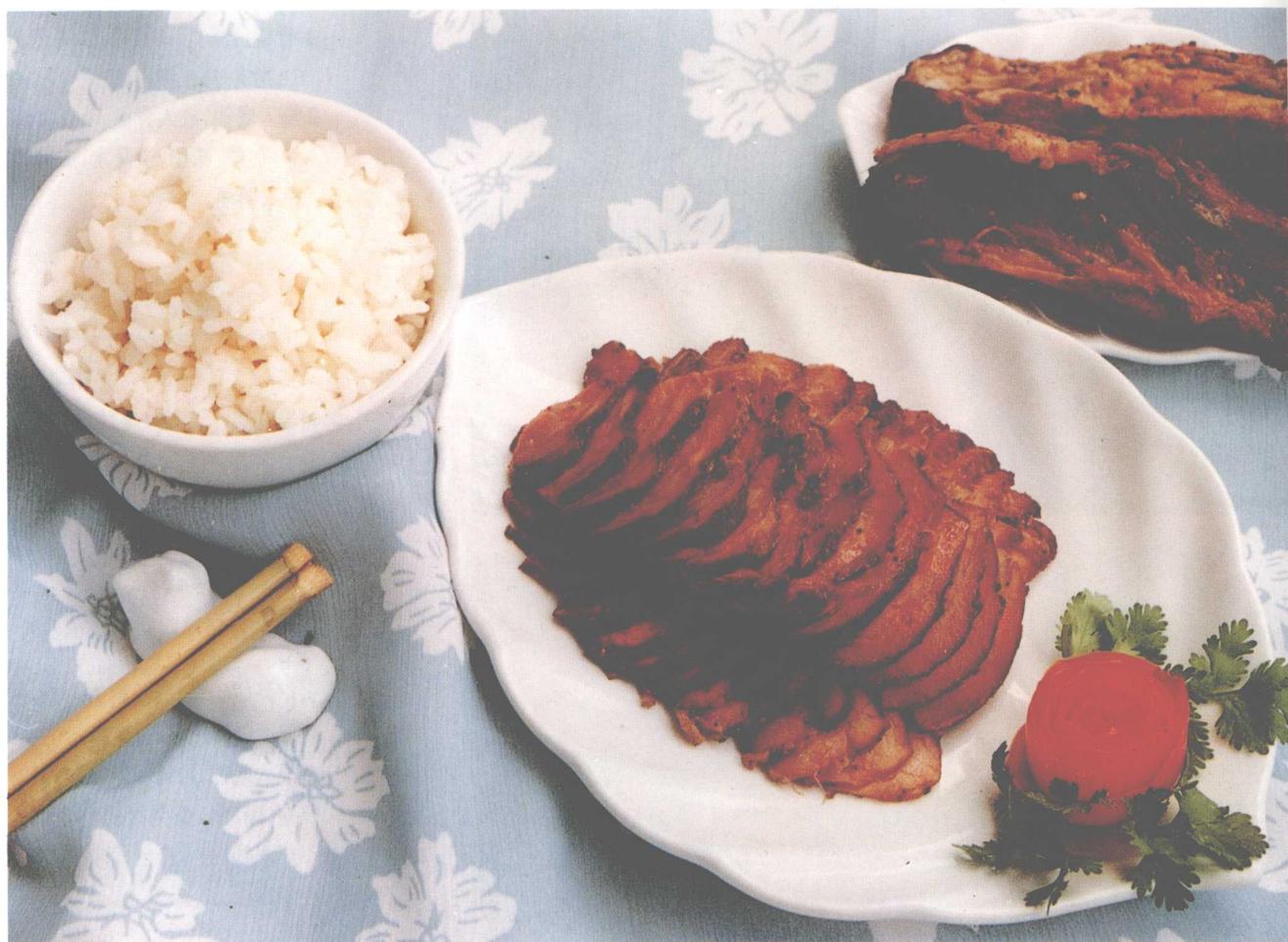
1. 青椒(100克)切成小丁,毛豆肉(175克)焯水撈出。
2. 鍋入底油,放入青椒,毛豆肉煸炒,加鹽、味精、少量水,成熟後淋入明油。



油燜雷笋

製作：

1. 雷笋(750克)剝殼斬去老根,用刀面將笋拍裂,切成條。
2. 鍋入底油,放入雷笋煸炒,加醬油、糖、水,燒開後轉小火燜燒至成熟,加入味精,淋入麻油。



醬 肉

製作：

1. 將醬油(1000克)、花椒、八角、蔥結、黃酒、糖、味精放入盛器中調成鹵汁。
2. 豬腿肉(500克)切成粗條，放入鹵汁中浸至入味撈出，掛于通風陰涼處晾乾。
3. 將醬肉上籠蒸熟，切片裝盤。



油煎龍頭鮭

製作：

1. 龍頭鮭(200克)用冷水浸泡片刻, 撈出瀝乾水份, 用味精、黃酒拌漬。
2. 鍋內入油, 放入龍頭鮭, 煎成金黃色出鍋。



蒸鹹墨魚蛋

製作：

- 鹹墨魚蛋(200克)整齊地排入盤中, 灑上黃酒, 放上蔥結、薑片, 用旺火蒸8分鐘, 出籠揀去蔥結、薑片。

莧菜管

製作：

莧菜梗(3000克)切成段，入水鍋中煮熟撈出，冷卻後放入鑊中，加入鹽、臭鹵腌製，數天後開鑊取出，用味精、麻油調拌裝盤。

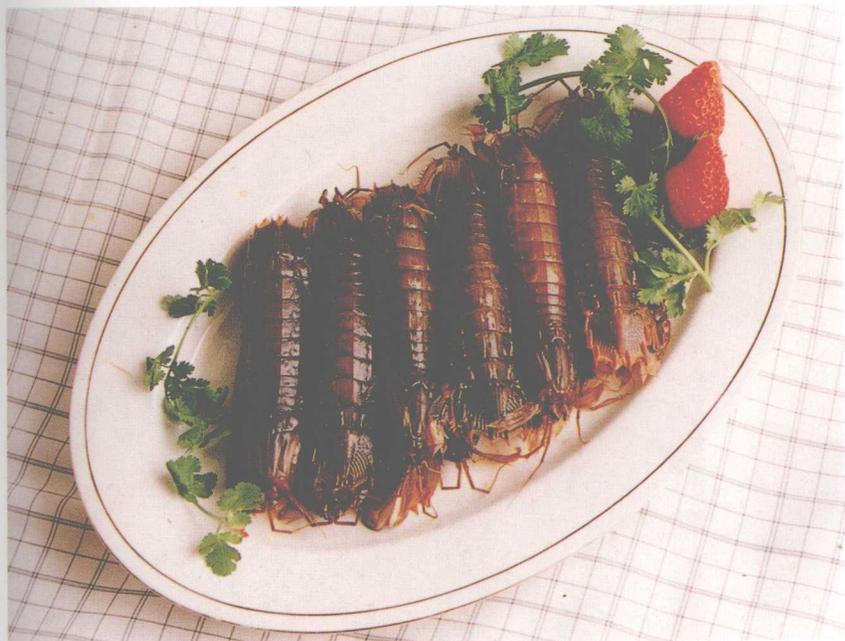


清香臭冬瓜

製作：

1. 冬瓜(6000克)去籽切成8厘米寬、10厘米長大塊，入水鍋中煮熟撈出，冷卻後放入鑊中，加入鹽、臭鹵腌製。
2. 臭冬瓜取一大塊，改刀裝盤，加入味精，淋上麻油調味。





醬蝦姑

製作：

1. 將醬油(1000克)、黃酒(125克)、糖(300克)、味精、蔥結、生薑(拍裂)、大蒜頭、茴香、桂皮、花椒入鍋略燒，待鹵汁滾起，倒入器皿中冷卻待用。
2. 將活蝦姑(500克)洗淨，放入鹵汁器皿中，浸漬4小時以上。



腌拌淡菜肉

製作：

1. 淡菜(1000克)洗淨，入沸水鍋焯熟撈出，剝出淡菜肉。
2. 淡菜肉放入碗中，加鹽腌漬2小時。
3. 用黃酒、薑末、味精、淡菜肉拌勻調味裝盤。