

精品寶笈

周朝暉

編著



寧波出版社

精品宁波菜

○ 周朝晖

编著



宁波出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

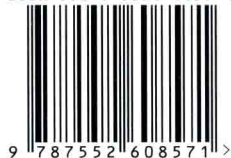
精品宁波菜 / 周朝晖编著. — 宁波 : 宁波出版社,
2013.9

ISBN 978-7-5526-0857-1

I. ①精… II. ①周… III. ①菜谱—宁波 IV.
①TS972.182.553

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 105298 号

ISBN 978-7-5526-0857-1



精品宁波菜

策 划 周朝晖
编 著 周朝晖
责任编辑 王松见
装帧设计 俞 杨
出版发行 宁波出版社
地址邮编 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 邮编 315040
联系电话 0574-87287264 (编辑) 0574-87242865/87279895 (发行)
网 址 <http://www.nbcbs.com>
印 刷 宁波报业印刷发展有限公司
开 本 889 毫米×1194 毫米 1/12
印张字数 10 印张 150 千字
版次印次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-0857-1
定 价 128.00 元

如发现缺页或倒装, 影响阅读, 承印厂负责调换 电话: 0574-87685521

版权所有, 侵权必究

■ 代序一

以艺术之美 「点化」 炉灶人生

炉火熊熊、锅勺碰撞，厨房总是忙碌而杂乱，书法则讲究清静凝神，意境悠远。这两个看似风马牛不相及的事，周朝晖却说：烧菜和书法一样，全因作者情趣不同而“口味”纷呈。

今年 41 岁的周朝晖出生于鄞西一个普通工人家庭，十多年的艰苦锤炼，使他成为烹饪宁波菜的高手。闲暇之余，周朝晖喜欢书法，尤爱颜体楷书，常常忙完厨房的事就钻进书房，挥毫泼墨。他说：“烹饪是原料和调味的艺术，书法则是笔和纸墨的艺术，两者精神是相通的，中国菜四大流派，京菜好比楷书，大方中透着贵气；川菜多些‘草根味’，恰似草书；粤菜清丽淡雅，犹如行书；淮扬菜略显中庸，堪比隶书。”

多年来，周朝晖一直醉心于宁波菜的制作，琢磨如何把书法的艺术之美融入到菜肴的烹饪中去，提出要创制“精致”的宁波菜。2003 年底，周朝晖参加第五届全国烹饪技术比赛华东赛区比赛，他用鲢鱼茸和毛蟹黄，把传统的三色鱼丸烧制成一道《桃园三结义》，并以镜子玻璃做底盘，获得了热菜金牌。这道菜后来被作为案例，入选国家规划教材配套教学用书《烹饪工艺美术》。这让周朝晖格外自豪。

十多年的灶台生涯，周朝晖博采百家之长，请教各地名师。他用遒劲工整的硬笔书法，记录了十来本《港式粤菜》、《淮扬菜》等数千个菜谱，有 100 万余字。最近两年，他还整理出厚厚一本菜谱，暂冠名为《宁波私房菜》，除了数百道“宁波土菜”的选料、烹制方法外，更多是介绍这些土菜的由来和文化背景。

市餐饮业和烹饪协会的陈永祥秘书长说，这几年宁波菜在使用原料的挖掘上几乎到了极致，亟需在烹制技法、制作工艺上有所突破，但现在还坚持在一线厨房，勤于制作、创新的宁波厨师越来越少了。这几年“宁波菜”有点“变味”，因为很多厨师来自四川、安徽、广东等地。发扬宁波菜，需要一批像周朝晖这样有思想又肯干的厨师。

2008 年是周朝晖“丰收”的一年，他相继荣获“中国烹饪名师”和“中国浙菜金厨大师”称号。如今他依然孜孜不倦地在钻研宁波菜的改良。他说：“当厨师是我一辈子的选择，但不能成为只会烧菜的工匠。宁波是文化名城，我要把宁波菜烧出浓浓的“文化味”。

摘自《宁波日报》2009年3月11日 余建文/文

■ 代序二



周朝晖：把菜做出文化味的厨师



《桃园三结义》

1

出身于鄞州鄞江镇一个普通工人家庭的周朝晖，最早深切地体味到美食的那一回，是在他上小学四年级的时候。那次母亲带他到杭州去玩，游完西湖后在湖边的一家小餐馆吃饭。平时最爱吃肉的周朝晖点了一道这个小餐馆的招牌菜——“东坡肉”，他尝了一口，这种油嫩嫩、软糯糯的肉食，让他觉得这是自己出生以来品尝过的最好吃的美食。在狼吞虎咽地吃完一盘后，母亲又给他点了一盘。这一次，他边吃边问母亲，这是用什么办法做的，能不能回去后自己学着做，以后就可以经常吃到这种东坡肉了。母亲试着向一位年纪较大的服务员请教东坡肉的做法，没想到这位热心肠的服务员向这对母子讲起了东坡肉的由来，她告诉周朝晖，东坡肉是当年苏东坡为了犒赏疏浚西湖水利的民工，将五花肉连油一起放进锅里，用慢火烧的办法烹制出来的，而且很快传遍杭城，成为家喻户晓的一道佳肴，一直流传至今。这顿午饭，不但让周朝晖品尝到了平生最好吃的美食，更让他明白原来一些餐桌上的菜肴，背后还有动人的历史故事，这也就是他后来才明白的中华饮食文化源远流长的“大道理”。在以后的职业生涯中，周朝晖品尝过许多大餐和美食，但仍然觉得，小时候吃过的这顿东坡肉，是后来任何美食都无法比拟的，其色香味一直完整地保留在他的记忆深处。

如今，对宁波家常菜很有研究的周朝晖，已整理出厚厚一本菜谱，并冠名为《宁波私房菜》。最难得的是，这本用一手遒劲的书法手写而成的菜谱，除了数百道“宁波土菜”的选料、烹制方法外，更多的是介绍这些土菜的由来及其文化背景。

2

1993年，已是初级烹调师的周朝晖，为了增加见识、进一步提高自己的厨艺，经烹饪大师、“全国点心状元”葛贤尊老师推荐，进入上海美食文化进修学院进修中式烹饪。

厨行属“勤”行，没有“勤”便没有精。上海美食文化进修学院最重视的是学生的基础教育，不管学生起点多高，第一堂课就是用装满沙子的铁锅练翻锅，一站就是一个多小时，手脚酸了不说，时间一久眼睛也花了。身边的同学为了增强体质，不是早起跑步，就是做俯卧撑，但周朝晖仿效几天后都作罢了。他想把培养自己的“定力”作为目标。他很快制定了一套新的训练计划，这就是练字。周朝晖从钢笔字练到毛笔字，除了烹饪菜谱，他看得最多的是中国古代书法名帖。学习之余，他一有空就展开宣纸，伏案临摹。他特别喜欢颜真卿的《祭侄稿》，因为颜体的气势和风骨都是他所追求的，点墨的瞬间也正是他灵感勾画的瞬间。在上海美食文化进修学院的一年多时间里，除了菜肴制作技艺外，周朝晖竟练就了厨艺之外的第二技艺——书法。

在上海学习的日子，也是帮助周朝晖逐渐去除浮躁毛病的日子。他烹制的作品“翡翠鱼丝”以其精细与柔美而被他自诩为佳作，别的同学也看好这道色香味俱全的好菜，但就是这么一道“公认”的上佳之作，却被扬帮菜大师莫有财一句话否定了。“傻了眼”的周朝晖思忖再三也想不出所以然，只好怯怯地请教莫大师。莫大师毫无保留地从选料、加工、上浆，直到选用什么样的盘子盛菜才能达到最佳的色香味效果，都向他一一指出。周朝晖终于明白了，原来他在制作这道菜的时候，有两处“致命伤”：一是由于锅里的油温太低，导致鱼丝的弹性不足，内行人一看就能看出，外行人则能吃出来；二是青椒丝的回锅时间过长，看上去表面水分渗出过多，无论是口感还是“卖相”都打了折扣。根据莫大师的指点，周朝晖又重新在教室里做了一道“翡翠鱼丝”，并在宣纸上为自己重重题上了“思考”两字。

在上海美食文化进修学院学习期间，他还得到过北京菜大师胡丽妹、川菜大师朱根法、苏锡菜大师周成奎等老一辈烹饪大师的悉心指点。这一难得的求学经历，以及在这期间练就的烹饪技艺和书法功底，为他今后研制、弘扬“宁波土菜”，提供了坚实的文化与技术“支撑”。

在以后的工作实践中,周朝晖没有放弃在上海进修时期养成的好习惯,那就是随时留意生活细节,留意身边的每一道菜。一次,他在香港一家餐馆里翻看菜谱,看到这本菜谱用漂亮的毛笔字,以直列的方式从右到左书写着各式菜名,让人一看就觉得很有民族特色。他将这本菜谱一字不漏地抄了下来。后来,在他待过的饭店宾馆,类似的菜谱经常获得客人的赞誉。为了让自己烹制的菜肴获得客人的认同,他经常将家里的厨房当做练习场所。记得有一次,为了准备宁波市四级烹饪师考试的题目——脆皮鱼条,周朝晖一早就在厨房里忙开了。可由于面粉、生粉的比例不合适,试验了两三次,面粉一直发不起来,将脆皮鱼条炸得像“脆皮鱼干”似的。到中午时分,作为主要原料的草鱼已用光了。妻子见状,顾不上品尝他的“脆皮鱼条”,挎上菜篮子就去菜场买草鱼,让他继续“做实验”。可中午时分菜场里的多数摊主已经收摊,没有草鱼卖了,妻子后来跑了5家菜场,才买到一条草鱼。忙了整整一天,一道色香味形俱全的脆皮鱼条终于试验成功,但这时候周朝晖与妻子却都不想吃了,最后还是女儿吃了一半。周朝晖说,那次考试他得了高分,如果没有妻子帮他去买草鱼,恐怕连及格也难。

在2003年,周朝晖代表酒店去参加5年一届的全国烹饪技术比赛。如何在高手云集的比赛中脱颖而出,他顿时陷入

自从做厨师的第一天起,周朝晖就有一项“宏伟”的计划,那就是将自己学习、制作过的每一道特色菜都整理成文,汇编成册。十几年来,他已经用漂亮的手写书法,整理出了四大本作品汇集,即《京帮菜》、《川帮菜》、《粤帮菜》和《苏帮菜》,加上其他林林总总的菜肴笔记,总数达100多万字。但最有特色、倾注周朝晖最多精力、体现其才气的,则是他近年来潜心整理的《宁波私房菜》。

“非典”过后,宁波市民的饮食结构发生了微妙的变化,那就是更加追求健康自然的饮食,但是多年积淀下来的嗜咸等饮食习惯,短时间内却难以改变。而菜肴过咸会损害各项生理机能,人体每天只需要两克盐的摄入量,国家营养标准为6克;而宁波地区人均摄入量高达15克,导致高血压及消化系统疾病高发。经过潜心钻研,周朝晖在传统宁波菜肴的基础上,利用引进的“银鲑鱼”开发出一道“玫瑰银鲑鱼”的新菜,用天然胡萝卜汁替代咸卤,使鱼不但保持腌制鱼的风味,且更新颖适口,也更加符合营养卫生健康的原理,这道菜肴推出后广受客人的赞誉,用类似思路炮制的“马鲛鱼夹奉芋”、“豆酥黄鱼羹”等改良宁波菜也获得了成功。

这些甬菜改良的成功,大大激发了周朝晖致力于宁波本帮菜系特别是民间土菜研究的信心。他认为,人类的食物取

了赛前的迷惘。一天他随意在宣纸上挥洒“滚滚长江东逝水,浪花淘尽英雄”的诗句时,一幅场景掠过他的脑海,那就是“桃园三结义”。用这一家喻户晓的故事做背景,炮制一道菜肴,或许能吸引评委的目光。但他选用鲢鱼茸及毛蟹黄作主料后,发现嵌入蟹黄丸子后三色鱼球表面的气泡无法消除,试验多次都没有效果,眼看离大赛的日子越来越近,心急如焚的周朝晖查阅了大量有关鱼茸菜式的制作资料,终于查阅到这是由于过多空气流入的缘故,于是问题也就迎刃而解了。接着,他发现以往类似的作品中人物雕刻造型居中为多,菜品摆放多为传统的圆形,而且雕刻作品造型庞大,盖过了菜品的占地,主题突出,但定位不准。为了使自己的作品有创意,他自己动手制作了一个长方形小展台,选取的三个雕刻人物只聚集在一角,但主题鲜明,雕刻精细,形象生动;在菜品摆法上摒弃传统方式,改用“三角形”为一组的新摆法,且搭配的金色餐具新颖又不失高雅,正应了“古今多少事,都付笑谈中”的气势。

功夫不负有心人,2003年11月27日至30日,在第五届全国烹饪技术比赛华东赛区比赛中,周朝晖的作品《桃园三结义》受到评委的一致好评,得到了92.80的高分,一举夺得赛区热菜总分第二名的佳绩,并荣获个人赛热菜金牌。

决于生物资源,生物资源的丰富程度取决于一个地方的气候条件和地理位置,烹饪的发展离不开“乡土菜”,包括民间小吃即“民间菜”。这些“乡土菜”就是利用当地特有的原料,运用家常烹调方法来突出菜肴的风味,符合当地人的饮食习惯,是饮食文化区域性的集中体现,是地方菜的根基和各大菜系的源头。为此,周朝晖先后挖掘和研制出了50多道地道的宁波乡土菜肴,并总结出“发挥优势,讲究品牌,博采众长,兼收并蓄,巧妙搭配,吸取精华,崇尚自然,菜器并举”等8点,来弘扬宁波本帮菜的精髓。他在研制一道具有宁波风味的创新菜“苔菜脆皮虾”时,围绕如何将活虾蛞去壳留尾花费了不少时间和精力,由于活虾蛞很难完整剥壳,经过反复试验,他采用注入冰水速冻才解决这一难题。试制成功后,家里人也吃腻了“苔菜脆皮虾”,以至女儿在半年内不想再吃虾蛞了。

周朝晖结合自己的实践经验,于2004年和2005年分别撰写了《谈宁波菜革新之魅力》和《谈宁波乡土菜复兴之魅力》等论文,发表在《浙江美味》等杂志上。周朝晖说:“目前各式宁波本帮菜在各地餐饮市场很受欢迎,一些对健康不利的烹饪方法也逐步得到改进,宁波乡土菜正在振兴之中,我为能给宁波菜的振兴出一份微薄之力而感到高兴。”

摘自《宁波晚报》2006年7月15日 胡晓新/文

目录

PART 1 精选冷菜篇

- 
- 002 / 红膏炆蟹
 - 003 / 煊菜三样
 - 004 / 新风鳗鲞
 - 005 / 笋夫墨鱼
 - 006 / 怀旧熏鱼
 - 007 / 糟香荟萃
 - 008 / 酒醉花螺
 - 009 / 爽脆蜇饺
 - 010 / 甬尚三宝
 - 011 / 雪菜螺片
 - 012 / 酱泡摇蚶
 - 013 / 陈皮河虾
 - 014 / 酱油萝卜
 - 015 / 海蜒果仁
 - 016 / 酱香带鱼
 - 017 / 金钩干丝
 - 018 / 雪汁牛肉
 - 019 / 小葱皮鱼
 - 020 / 松仁马兰
 - 021 / 酱煊土豆
 - 022 / 南瓜蜜枣
 - 023 / 百合雪梨
 - 024 / 麻仁海藻
 - 025 / 卷筒醉鸡
 - 026 / 话梅栗子
 - 027 / 酒酿冬笋
 - 028 / 梅童鱼冻
 - 029 / 田园春色

PART 2 经典怀旧篇

- 
- 032 / 冰糖甲鱼
 - 033 / 雪菜大汤黄鱼
 - 034 / 苔菜小方煊
 - 035 / 雪菜炒虾仁
 - 036 / 宁式鳊糊
 - 037 / 腐皮包黄鱼
 - 038 / 黄鱼烩鱼肚
 - 039 / 咸鳓鱼炖蛋
 - 040 / 苔菜拖黄鱼
 - 041 / 火踵全鸡

PART 3 家乡风味篇

- 
- 044 / 农家豆酱倒笃蟹
 - 045 / 飘香葱煊河鲫鱼
 - 046 / 鸿运苔菜元宝虾
 - 047 / 抱盐鲳鱼蒸面结
 - 048 / 荠菜瑶柱烩鱼肚
 - 049 / 原味花蛤万年青
 - 050 / 本帮醋熘鲨鱼羹
 - 051 / 特色雪菜煮鲳鱼
 - 052 / 火腿百合炒豆瓣
 - 053 / 番茄土豆疙瘩蟹
 - 054 / 明炉三丝黄姑鱼
 - 055 / 甬式大汤三鲜件



- 056 / 铁板流黄青膏蟹
- 057 / 家乡风味腌笃鲜
- 058 / 糟香骨头炖香螺
- 059 / 茭白毛豆羊尾笋
- 060 / 天菜笋片虾蛄羹
- 061 / 家常肉饼子炖蛋

PART 4 新派创意篇



- 064 / 至尊茄汁龙虾仔
- 065 / 养生玉汁烩鱼翅
- 066 / 金汤南瓜墨鱼片
- 067 / 蟹粉豆腐烩辽参
- 068 / 清香芹菜鱼蛋羹
- 069 / 现拆蟹黄敲蟹丝
- 070 / 山乡笋干牛肋骨
- 071 / 碧波雪蛤虫草花
- 072 / 手撕鱼鲞煎蛋角
- 073 / 土家素鸡烧带鱼
- 074 / 摩登金丝酿蟹钳
- 075 / 芥味豆酱脆望潮
- 076 / 飘淋鲜爽脆中脆
- 077 / 黄金西施鱿鱼圈
- 078 / 莴笋银杏河虾仁
- 079 / 腿茸丝瓜蟹肉羹
- 080 / 杏花沙滩酥淡菜
- 081 / 虎皮鹌蛋焖仔排
- 082 / 鸡汁虾蛤萝卜丝



- 083 / 风沙椒盐弹涂鱼
- 084 / 如意吉祥炒元贝
- 085 / 新创虾皮赛东坡
- 086 / 海皇粒粒夜开花
- 087 / 滋味毛蟹芋茭子
- 088 / 农田双宝酱肉夹
- 089 / 虾籽蛤蜊烧豆腐
- 090 / 味道浓汤泡群鲜
- 091 / 石锅脚圈焖鲜鲍
- 092 / 糟香木耳熘双鲜
- 093 / 砂锅红焖蛏子鸡
- 094 / 菜汁脆皮富贵虾
- 095 / 纸锅茄子墨鱼蛋

PART 5 精美小吃篇



- 098 / 雪菜笋丝黄鱼面
- 099 / 创意南瓜汁汤团
- 100 / 荠菜春卷饭配汤
- 101 / 地道渔家带鱼粥
- 102 / 虾汤芋茭菜泡饭
- 103 / 开洋萝卜丝酥饼
- 104 / 脆皮海鲜生煎包
- 105 / 草籽咸肉炒年糕
- 106 / 奶香板栗芸豆糕
- 107 / 传统苔菜米馒头



第一章 精选冷菜篇

宁波寓“海定则波宁”之意。
它像一颗闪闪发光的明珠嵌在波涛浩渺的东海边上，
海产资源十分丰富，
古有“四明三千里，物产甲东南”之称。
每天的潮起潮落，
给当地人送来无数小海鲜，
有美味异常的大黄鱼、小黄鱼；
壳中珍品海瓜子；蟹中之王青蟹；
鲜不可言的弹涂鱼、小梅鱼；
肥腴鲜嫩的蚶子、蛏子……
当我们品尝着这些来自大海的无私赐予，
吸取着多种养分时，
心中充满感激。

◇红膏炆蟹

“腌”是宁波菜制作技法之一。当地居民喜欢吃腌制过的海产品，从前渔民出海捕到鱼后，因来回时间较长及缺乏冷冻等保鲜技术，只得腌制或晒干，在保存过程中，意外发现腌制后的梭子蟹，既融入了咸味，又保持了原有的鲜味，异常鲜美，流传至今。

材料：红膏梭子蟹 500g、精盐 125g、红醋 25g、葱结 10g、姜块（拍松） 10g

制法：将纯净水（1000g）加精盐、放葱结、姜块，调成浓盐汤，投入梭子蟹浸腌 10 小时，改刀装盘，入席时跟红醋一碟。

特点：膏红脂满，肉质鲜嫩，咸鲜入味。

要领：必须选用优质红膏梭子蟹，浸腌后需冷藏。

营养：总能量约 475 大卡。蟹性寒，食用时要有姜、醋佐食，既可暖胃祛寒，又可杀菌消毒添香去腥，不可与茶水及柿子、花生等同食。





◇ 燻菜三样

材料：天菜芯段 400g、小青菜 400g、大白菜段 400g、水发香菇 1 只、酱油 120g、黄酒 30g、白糖 75g、鸡粉 9g、橄榄油 75g

制法：将天菜芯段、小青菜、大白菜段分别焯水；锅内分三次入底油（20g），投入材料煸炒，烹黄酒（10g）、加酱油（40g）、白糖（25g）和鸡粉（3g）烧开，改小火焖烧至转色入味，淋明油（5g）。

特点：红褐明亮，干香爽口，造型别致。

要领：烹制时宜用慢火，防止粘底。

营养：总能量约 972 大卡。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、胡萝卜素等；由于加热时间较长，故营养素损失较多。

◇ 新风鳗鲞

“鱼鲞”是宁波人喜欢食用的鱼类干制品，用海鳗晾制的叫“鳗鲞”。腊冬正是海鳗的捕捞旺季，将海鳗剖肚挖脏，表面抹擦精盐，喷上白酒，挂在避阳通风处晾干，这段时间晾制的海鳗，被冠以“新风”之称，民间有“新风鳗鲞味胜鸡”之说。

材料：鳗鲞 200g、黄酒 10g、葱段 5g、姜片 5g

制法：将鳗鲞斩成长段，加黄酒、葱、姜上笼蒸熟，去皮剔骨，按纹路撕成小条装盘。

特点：色泽洁白，鲞肉结实，干香咸鲜。

要领：鳗鲞蒸熟后，要趁热剔骨，调味不易过咸，以免影响鲜味。

营养：总能量约 244 大卡。海鳗含有蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素。





◇ 笋夫墨鱼

材料：小墨鱼 250g、水发笋夫 25g、葱 25g、黄葱 15g、白葱 20g、葱油 20g、葱段 5g、姜片 5g、橄榄油 20g

制法：将墨鱼焯水；锅内入底油，用葱、姜炆锅，放入笋夫翻炒，放墨鱼、葱油、葱段、白葱、葱油和青葱（800g）旺火翻炒，改小火翻炒入盐，撒葱油汁，淋明油。

特点：色泽红亮，鲜香软糯，口味浓香。

要领：墨鱼焯水要断生，要用锅铲轻轻翻炒。

营养：每100克约450.2大卡，富含蛋白质和多种矿物质、碳水化合物、无机盐、维生素、钙、磷、铁等；常食可提高免疫力，防止骨质疏松，缓解疲劳乏力，食欲不振有一定辅助作用。



◇ 怀旧熏鱼

材料：鲳鱼片 250g、酱油 20g、黄酒 15g、白糖 10g、陈醋 10g、清汤 100g、葱段 2g、姜片 2g、橄榄油 1000g（约耗 50g）

制法：将鲳鱼片加酱油（10g）、黄酒（10g）腌渍后晾干表面，投入 180℃ 油锅炸至表面结壳；锅内入底油，用葱、姜炆锅，加清汤、酱油（10g）、白糖、陈醋和黄酒（5g），放入鲳鱼片旺火收紧卤汁，淋明油。

特点：外酥里嫩，酸甜适口，回味浓郁。

要领：掌握油温、火候，炸至鱼片酥脆。

营养：总能量约 805 大卡。鲳鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、镁、磷、铁及胆固醇等；因胆固醇含量较高，故高血压、冠心病者不宜多食。

◇糟香荟萃

“糟腌”是传统宁波菜的加工方法之一，指放入酒糟和盐腌制加工过的食材。此菜将“糟腌”改良为“糟卤浸”，结合现代口味需求，对传统固有做法进行提升，使食客品尝到风味别具的家乡食材，赋予菜肴新的生命力。适宜春夏两季食用。

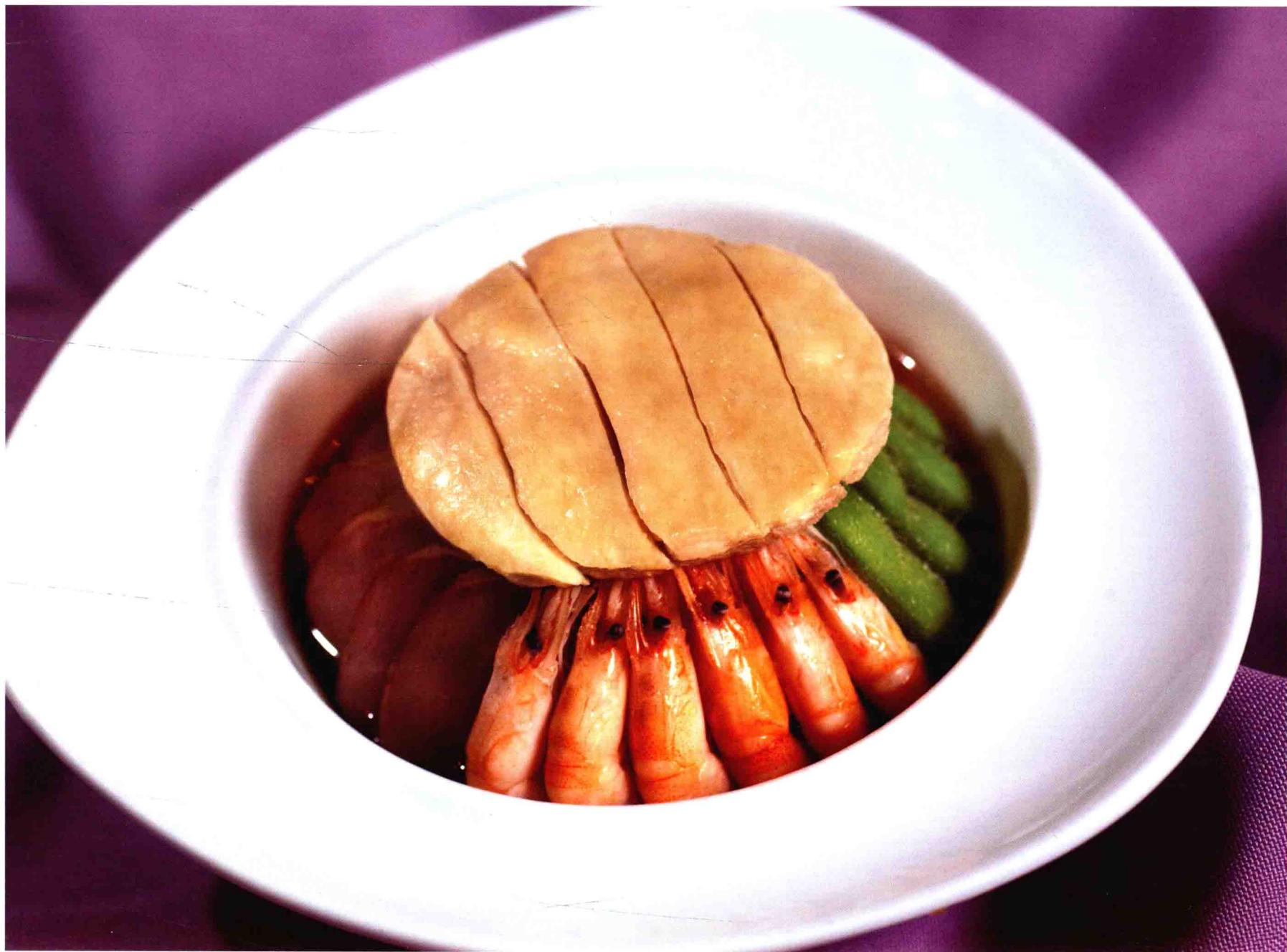
材料：江白虾 50g、白斩鸡 100g、熟鹅肫 75g、毛豆 25g、糟卤 500g、精盐 100g、鸡粉 5g

制法：把江白虾、毛豆焯水至熟；将材料加入卤汁（糟卤、精盐和鸡粉调匀），浸腌 12 小时。

特点：香糟味浓，软嫩清香，咸鲜适口。

要领：材料浸腌要入味。

营养：总能量约 291 大卡。含有多维生素，较多的铁、磷等无机盐。



◇酒醉花螺

材料：花螺 300g、盐 250g、黄酒 75g、白糖 50g、鸡粉 15g、葱结 10g、姜片 10g、蒜片 10g

制法：将花螺焯水，加入腌汁（酱油、黄酒、白糖、鸡粉、葱结、姜片和蒜片腌匀），
腌制8小时。

特点：酒香浓郁，脆嫩鲜美，别具风味。

要领：花螺焯水要沥干，保持螺肉鲜嫩。

营养：总能量约 380 大卡。螺肉能清胃热，清肝明目，不宜与牛肉、羊肉等同食，
不能多食，食用后不可以用冰水，否则易感冒。





◆ 爽脆蜆饺

海蜆为宁波名贵海味品之一。属腔肠动物，水母科，伞形，表面光滑，中胶层厚而硬，口腕8条，三翼型。此菜在传统菜“萝卜丝拌海蜆”基础上创制而成，在造型上加以改进，精致出品，时尚典雅，赋予全新的视觉享受。

材料：海蜆丝 250g、白萝卜 150g、香菜末 10g、红椒末 5g、精盐 2g、鸡粉 0.5g、橄榄油 5g

制法：将海蜆漂淡；白萝卜批成薄片，加精盐（1g）腌渍后挤干水分，包入“馅料”（海蜆、香菜、红椒末、精盐 1g、鸡粉和橄榄油拌匀），捏成“水饺”状。

特点：精致靓丽，清新爽脆，造型生动。

要领：萝卜片腌渍后，要挤干水分。

营养：总能量约 220 大卡。海蜆富含甘露多糖等胶质，故有防治动脉硬化的功效；脾胃虚寒、甲状腺功能亢进者忌食。

