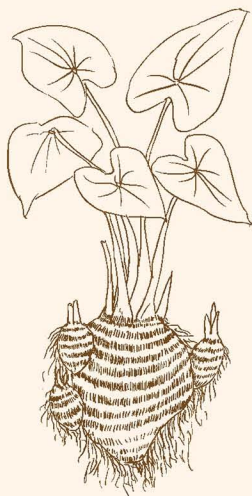


奉化老味道

宁波市奉化区商务局
编



奉化第一本饮食文化小品
唤醒味蕾深处的时光味道

阎受鹏

冰心散文奖、浙江省第十四届精神文明建设“五个一工程”奖获得者

倾情推荐

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

奉化老味道

宁波市奉化区商务局
编

图书在版编目 (CIP) 数据

奉化老味道 / 宁波市奉化区商务局编. -- 宁波 :
宁波出版社, 2019.10
ISBN 978-7-5526-3667-3

I. ①奉… II. ①宁… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 225542 号

奉化老味道

宁波市奉化区商务局 编

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)

责任编辑 尤佳敏 陈姣姣

责任校对 汪 婷

装帧设计 金字斋

印 刷 宁波白云印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 110 千

版 次 2019 年 10 月第 1 版

印 次 2019 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-3667-3

定 价 53.00 元

如有印装质量问题,请与印厂联系调换,电话 0574-83875156

《奉化老味道》编委会

主 任

陈锦杰

副主任

卓海峰 陈敏芬 葛 亮 何剑涛

编 委

闻 佳 竺士波 李 露 李鑫星

撰 写

李 露 李鑫星 方 叶 杨长乐



滕头风光



序 言

民以食为天。古诗有云：“叶浮嫩绿酒初熟，橙切香黄蟹正肥。”纵观古今，无论诗词，抑或小说，皆不乏饮食文化的踪影。饮食早已不仅仅是我们生活的重要部分，更是民族文化的瑰宝之一。

奉化位于浙江东部，靠山面海，得天独厚的地理环境，让奉化人餐桌上的食材变得丰富。汉代的鲑酱、唐代的奉蚶、北宋的江珧柱，均为贡品。南宋宝庆《四明志·奉化县志》记载，早在宋代，奉化就有星屿江珧，鲒埼蛸蜃，双屿斑虾，袁村鱼鲙，里港鲈鱼，霍鼠香螺，横山吹沙鱼，雪窠榧子，城西杨梅，泉溪燕笋，公棠柿栗等，皆为地方特产。

奉化素有美食传统名菜，肉网参糊、奉式三鲜、针菇蹄髈、鸭子芋艿、酱烤猪头、鱼鲞烤肉、贡品奉蚶、乌贼大烤等，皆是奉帮佳肴。马鲛鱼、蛎黄、望潮、弹涂、溪坑鱼等海鲜、河鲜让人垂涎欲滴。奉化牛肉干面、米豆腐、猪油汤团、米鸭蛋、黄耐糕、水塔糕、灰汁

团、糯米麻团等传统名点,让人念念不忘。奉化水蜜桃、奉化千层饼、油焖笋、奉化曲毫等农特产品也华丽变身成为馈赠佳品。

说到奉化名宴,不得不提“蒋氏家宴”,该宴源自溪口蒋氏家族。美龄养生芋艿羹、蒋家扣三鲜、盐铺焖鸡、蒋家大方肉……一桌传统而经典荟萃的“蒋氏家宴”,所有食材原料均来自奉化当地,做法也均来自奉化民间传承,最能代表奉化的乡土菜特色。

为挖掘和传承奉化美食文化,满足各地吃货们的味蕾享受,让奉化老底子美食飘香万里,体现奉化这座城市的独特魅力,近期,奉化区商务局委托奉化日报社收集、整理、筛选素材,进而编撰了这本《奉化老味道》,希冀通过文字和图片打造一个“舌尖上的奉化”。

宁波市奉化区商务局

2019年10月

目 录

序 言 001

《 名菜名宴 》

肉网参糊 003

奉式三鲜 006

针菇蹄髻 009

鸭子芋艿 012

酱烤猪头 015

鱼鲞烤肉 018

贡品奉蚶 021

乌贼大烤 024

红膏呛蟹 027

咸齏大汤黄鱼 030

蒋氏家宴 033

《 海河之鲜 》

生吃蛎黄 039

咸齏马鲛鱼 043

醋烤望潮 046

红钳蟹酱 049

弹涂豆腐	052	鳝丝糊辣	064
桃花鲮鱼	055	河三鲜	067
剡溪溪坑鱼	058	拖黄鱼	070
亭下湖鱼头	061	鲈鱼莼菜	073

◀ 传统小吃 ▶

奉化牛肉干面	079	羊肉骨头粥	097
奉化千层饼	082	手工长面	100
莼湖米豆腐	085	米鸭蛋	103
生煎包子	088	碱水粽	106
猪油汤团	091	灰汁团	109
苔条年糕	094	黄耐糕	112

水塔糕	115	奉化馄饨	127
油包馒头	118	糯米麻团	130
腊食麻饼	121	糖 糕	134
奉化大饼	124	浆 板	138

《 馈赠佳品 》

奉化水蜜桃	143	奉化羊尾笋	151
奉化芋艿头	145	松岙蜜橘	153
尚田草莓	147	奉化曲毫	155
油焖笋	149	大堰白茶	157

后 记	160
-----------	-----



名 菜 名 宴

“红膏呛蟹咸咪咪，大汤黄鱼摆咸齏。”走过时间长河，传统的味道历久弥新。

走进奉城的大小餐馆，一不留神，便与传统名菜撞了个满怀。那记忆中的名字，还是记忆中的味道……



在生活水平不高的年代,能够吃上一餐酒席是幸福之事。“月半吃餐酒,初一等起首”也因此成了一句奉化老话。“八大八小”是对奉化宴席特有制式“八大碗、八小碗”的简称。旧时,在外的奉籍商人、官员颇多,他们回乡时常在家中摆宴席,家厨用本地特产结合外埠菜式烹制菜肴招待客人,久而久之就形成了“八大八小”的格局。“八大八小”是老一辈奉化人记忆中最高规格的酒席菜肴,红烧蹄膀、红焖羊肉、松肉三鲜、肉网参糊、酱烤猪头、碗头鱼等极具奉化特色的本帮菜便是喜宴上的重要菜品。

肉网参糊是“八大八小”中的头菜,也是正宗奉化“老底子”的味道,是一道以鱼肚入味的知名菜。此菜口感鲜醇,鱼肚宣软,是无上逸品,妙不可言。不仅老少皆宜,更是寓意人丁兴旺,旺子

旺孙，因此多年来一直稳居八碗大菜的榜首。

热气腾腾的一大碗，青的青，黄的黄，白的白，颜色清新。用汤匙轻轻舀起，入口，鲜美的味道里带着一股清香，待它们于舌齿间交缠后缓缓咽下，清淡却开胃。

肉网参糊为何口感如此鲜美？答案就在讲究的用料上。肉，需选用农家猪的前腿肉；参，要用梅花海参；网，则是鱼肚，由正宗的野生黄鱼胶精制而成。往昔野生大黄鱼多，鱼肚又大又厚，晒干



后,有手掌那么大,呈银白色。烹饪时先用食盐炒发“鱼肚”,再水发后剁碎,佐以土鸡汤汁,加肉末、梅花海参,勾芡后淋入蛋液,撒上葱花,浇上麻油,一道鲜香四溢的肉网参糊便成了。

麻油是肉网参糊的点睛之笔,绝对不可少。喜宴上事情繁杂,厨师一般会先将肉网参糊做好,一碗碗盛出,放置在一旁,等到开席的鞭炮一响,再一一浇上麻油,端上酒桌。

如今黄鱼胶难求,大多厨师便在传统肉网参糊的基础上不断改良,将黄鱼胶换成了猪皮胶,后又换成了鳗胶。颇为出名的奉化特色菜“鳗胶羹”就是在肉网参糊的基础上演变而来的。鳗胶银亮松软,再搭配上芹菜,芳香四溢,吃过的人都赞不绝口。

随着时间的推移,肉网参糊在各位厨师手中不断地演变。可是,不管形式如何变,口味极鲜的鱼胶吸饱绵密的汤汁,再加上淀粉的勾芡,麻油的点缀,那股绵柔、浓郁的鲜香味始终未变,还是能让你的味蕾瞬间得到乡土之味的安慰……



奉式三鲜是最能体现奉化资源的菜肴。三鲜，顾名思义，便是由三种鲜味组成。最早的奉式三鲜出现在奉化老一辈传统酒席“八大八小”上，那道“松肉三鲜”，鱼鲜、肉鲜、蛋鲜俱全，加之松肉，味道鲜美，风味独特，为奉化独创。酒席上的三鲜，还有着极好的寓意，鱼鲜寓意着年年有余，肉丸代表着吉祥团圆，金黄的蛋片代表着财富，鲜味满满的一道菜，更寓意着美满幸福。

旧时喜酒不像现在这样大操大办，除非至亲，一般一户就请一个人。那时喝喜酒坐的是方方正正的八仙桌，而且只能坐七个人。斟酒搬小菜的一人一方，其他三方各坐两人。小菜也没有现在丰盛，仅仅是些果品、猪头肉和带鱼之类的冷菜，而且数量很少。但大家也不吃，分成七份，每人带走。热菜就是三鲜、糊辣、东坡肉、