



够土够味的衢州菜 宁海就能吃到

林琪 阿志

人的迁徙，促成了食物的迁移，东方和西方，江南和塞北，单是路边的一碗阳春面也有着人情味、乡土味。

衢州人就带来衢州菜。易上瘾的辣、道不清的咸，被越来越多的宁海人接受并喜爱。日前，记者去了位于新桥路185号的“衢州的故事”，领略了一番地道的衢州滋味。

“衢州的故事”分两层，楼下是4人卡座、楼上是卡座兼大圆桌，另外还设置了私密性强的包厢，小聚、大聚都可。走进店里，入目的是高挂的蒜头和红辣椒；用来风干品味的猪腿、腊肉；以及桌椅木制、蓑笠罩灯、绿植点缀，农家风味十足，单是从装修上就能一饱衢州风情。老板娘说，开店的初衷很简单，因喜以吃会友，下厨招待朋友，而开店更能对推广家乡味——衢州

菜出一份力。

对衢州菜，很多人的第一印象就是辣和咸。事实上，衢州菜因衢州“四省通衢、五路总头”的地理优势，菜肴口味很多样化，涵盖了赣、湘、粤及杭州菜的特点。而辣归辣、咸归咸、甜归甜的鲜美原味，更被宁海人喜爱。在“衢州的故事”，记者不仅品尝到了三头一掌、开化青丝、衢州烤饼等特色衢州菜；更吃到了诸如铁锅鱼头、铁板毛芋、双味合蒸等创新菜品。据说，主厨还是四星级酒店请来的，而他腌制的菜头泡菜更让记者提神通气呢。

衢州菜里的“三头一掌”是进店必点的菜品之一，探究背后的故事也是一种文化传承。据说，上世纪50年代，在衢州有一冷冻厂，专杀鸭和兔，鸭毛、鸭肉各取所需，鸭头则无人问津。由于当时生活水平比较低，穷人就把手鸭头或者兔头买回家烧着吃，只要几分钱一斤。这个听着由温饱引起的故事，似乎与现在



的“三头一掌”美味很难联系，但这就是美食文化，就是传承。

要保证衢州滋味的纯正，就地取材很重要。在宁海，能够真正把这种“够味够土”移植过来，谈何容易。老板娘每天都从衢州哥哥的农场里采摘蔬菜、配送肉食等，一来保证衢州风味，

二来保证食材新鲜。吃过衢州菜的人都知道，衢州菜馆的一大特点是——没有菜单，在“衢州的故事”里也是，这也是为了保证食客们吃到的都是健康的时令菜。想体验一番衢州滋味，在“衢州的故事”吃上一餐，大概是最便捷的方式了。



味道宁海

三月三 送炒粉 最有孝心的美食来了

王帆 林宇翔 杨哲帆

新鲜甘甜的草籽，爽口鲜美的春笋，正值盛时的黄花草。春天正悄悄进入宁海人的餐桌，而这个季节宁海有一种传统糕点也开始频繁出现在眼前，那就是炒粉糕。近日，宁海的街上多了几家售卖炒粉糕的小摊位，叫喝着推荐给行人，行人似乎都被这甜中带一丝辣，却又不粘牙的独特口感所吸引。

炒粉糕看起来并没有特别惊艳，味道也比不上其他糕点香甜，但其做法却十分考究。首先要将炒熟的大米里加入花生、玉米、核桃、芝麻、生姜等东西，磨成细致的炒粉。做炒粉糕用的是特殊的蒸器——糕蒸。首先，在糕蒸底撒上一层青苔，倒入炒粉，一圈一圈地打平压实，后用糕刀划成细细长长的模样，便可放入锅中蒸。而这蒸法，并不是像蒸包子那样，而是直接放入锅中，再倒水与锅边齐平，水蒸气包裹着糕蒸，炒粉中原先没有多余的水分，粉质的状态似乎吸收了水蒸气慢慢地紧实。厨房中慢慢开始弥漫炒粉特有的味道，这也意味着炒粉糕就要出锅了。热气围着糕蒸，倒扣在米盘中，炒粉糕就从糕蒸中倒了出来，顺着刀痕一根一根掰开。

刚出锅的炒粉糕软糯糯，冒着热气，尝一口，带着米香，夹杂着姜的辣，到最后底部的青苔中和了甜味，留下丝丝咸味。凉了之后的炒粉糕，便是另一副模样，手上粘着细细的炒粉，说它硬含在嘴里一会也就化开了，说它不硬

一口咬断也有清脆的声响。可能其他地方的人对于炒粉糕的印象不过是香香脆脆的一个传统糕点。而对于前童一带，炒粉糕是传承了一代又一代人独特的记忆。老一辈的人，可能人人都会做上一笼，父母那一辈便是童年少有的零食，而小一辈的人朦朦胧胧的记忆大概就是偶尔那一口甜中带着丝丝辣的独特味道。这一简简单单的美食，有着它独特的意义，这是一个关于孝的延续。民间素有“三月茺荒”的说法，很久以前，有一户已出嫁的女儿担心这段时间，父母劳作辛苦，上年收入的粮食也差不多在冬日便吃完，在这荒芜的三月可能会挨饿，就省下自己吃的，将家中剩余材料制成食物，称做“炒粉糕”，以补给粮食。从那之后就有了送炒粉糕的习俗，到了三月三日，出嫁的女儿便做好炒粉糕，装在大用桶和小用桶里，再买来黄鱼一并送到娘家。母亲把女儿送的炒粉糕分给邻居们享用，让大家分享自家女儿的孝心。

发展至今，炒粉糕也开始流传开去，不单单在前童，也成为了整个宁海老少喜爱的美食，家家户户虽然没有像以前米盘中，炒粉糕就从糕蒸中倒了出来，顺着刀痕一根一根掰开。刚出锅的炒粉糕软糯糯，冒着热气，尝一口，带着米香，夹杂着姜的辣，到最后底部的青苔中和了甜味，留下丝丝咸味。凉了之后的炒粉糕，便是另一副模样，手上粘着细细的炒粉，说它硬含在嘴里一会也就化开了，说它不硬

豆腐渣

美食美文

童相兵

在我的家乡宁海西路前童，每户人家都要做豆腐，比如在过年、过节日、或者丧事大事时，都会做豆腐吃，因此会留下许多豆腐渣，这豆腐渣，是前童人的一大宝贝，每个人都是吃着豆腐渣长大的。

就说我家吧，外公在竹林村是开“水作店”的，做豆腐是外公的特长，我妈妈自小受做豆腐的熏陶，也学会了做豆腐的好本领，自嫁到前童以后，每年都会做豆腐吃，特别是当我们五个孩子还在读书的时候，为了给大家凑学费等，妈妈每天要做豆腐去卖，来贴补家用。

留下来的豆腐渣大部分被用于喂猪，豆腐渣是猪的精饲料，这样就容易养好猪，可以换回所需的钱。还有剩下的豆腐渣则被我们吃了，因为那个年代，人们的基本口粮不

够，豆腐渣是替代粮菜的最好食品。豆腐渣归起来有这样主要的吃法：

豆腐渣麦饼：用豆腐渣和面粉按照一定的比例揉在一起，再用麦饼杖擀成麦饼，在大锅里烤熟，这豆腐渣麦饼是所有麦饼里面，韧性最好的一种，吃起来很有嚼劲，不但有麦粉的香味，还有豆的味道，如果告诉你这是豆腐渣麦饼，你肯定不会相信，居然会这么韧，吃豆腐渣麦饼还得当心你的牙齿，别被豆腐渣麦饼拉掉了，这豆腐渣麦饼已经好多年没有吃了，真是想念。老妈说，什么时候再给我们做豆腐渣麦饼吃！

炒豆腐渣：1、剥芥菜炒豆腐渣。将本地的剥芥菜洗净，加适量豆腐渣，用猪油或者肥肉煎油，再炒味道更佳。不但有猪油的清香，还有剥芥菜特有的那种苦味，百吃不厌。2、菜头丝（白萝卜丝）炒豆腐

渣：到了冬季，将新鲜的萝卜洗净，菜头刨把菜头刨成丝，再和豆腐渣、盐、水、葱等炒起来，味道香甜。3、草籽炒豆腐渣：用田里的嫩草籽（即紫云英），洗净，和豆腐渣炒在一起，吃起来比较鲜。

腌豆腐渣：把一时吃不完的豆腐渣用盐腌起来慢慢吃，经过腌制的豆腐渣一般不会坏掉。然后，在需要吃的时候，把腌制的豆腐渣放在锅里煮熟吃，在蒸的时候，放一点葱或者田野里的里蒜，味道会更好，这样的豆腐渣可以当成菜，下饭就泡饭都好。

蒸豆腐渣：用新鲜豆腐渣放在碗里或者盆里，豆腐渣上放一点鱼、咸鱼或者鱼干，尤其是风干的带鱼，味道好吃。如果放一点里蒜蒸起来，味道更佳。

最近的分析显示：豆腐渣是膳食纤维中最好的纤维素，被称为“大

豆纤维”，可以防治便秘，具有降脂作用，对预防血糖增高、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、中风等的发生都非常有利。豆腐渣除含食物纤维外，还含有粗蛋白、不饱和脂肪酸，对控制糖尿病患者的血糖十分有利。豆腐渣具有高膳食纤维、高粗蛋白、低脂肪、低热量的特点，肥胖者吃后不仅有饱腹感，而且其热量比其他食物低，所以有助于减肥。据测定，豆腐渣中含有较多的抗癌物质，经常食用能大大降低乳腺癌、胰腺癌及结肠癌的发病率。此外，豆腐渣中的钙含量也很多，且容易消化吸收，因此，常食豆腐渣对防治中老年人骨质疏松症极为有利。中医认为，豆腐渣性味甘凉，具有清热解毒、消炎止血的作用。

现在豆腐渣已经重新被人们认识，在宁海的各大饭店、农家乐，都可以吃到地道的宁海豆腐渣。



宁波银行宁海支行诚聘

宁波银行宁海支行因业务发展需要，现向社会诚聘营销类业务经理、业务经理若干名。

一、应聘要求：

1.营销类业务经理

●全日制本科及以上学历，年龄35周岁以下，品貌端正，爱岗敬业，有较强的社会活动能力和业务营销开拓能力，无任何不良记录；

●有银行相关工作经验者优先考虑；

●长街、力洋、西店方向优先。

2.业务经理

●全日制本科及以上学历，年龄35周岁以下，品貌端正，爱岗敬业，有较强的社会活动能力和业务营销开拓能力，无任何不良记录；

●两年以上金融从业经验。

二、应聘资料：

有意者请在见报一周内提供以下资料：

1.竞聘报名表一份（可登录宁波银行官方网站招聘网站 <http://zhaopin.nbc.cn/> 注册填写或可来行直接填写或致电83551170获取）；

2.近期一寸免冠彩色照片一张；

3.身份证、学历学位证、户口本、相关资格复审印件。

三、应聘方式：

●应聘者请在见报一周内将上述应聘资料递交至：宁海县时代大道158号宁波银行宁海支行综合部。邮编：315600，咨询电话：83551170，如通过邮寄，请及时电话告知。

●经初审合格者，另行通知面试时间。应聘材料代为保密，恕不退还。

共建和谐社会 创建文明宁海



公益广告