



想要不辜负时光！就去宁海这家“老屋”

林琪

老屋时光开业了，在太平洋国购4楼，朋友圈尽是排队吃川菜的照片。幸好笔者在试营业时到店品尝了一番，点了三道菜：老屋酸菜鱼、奥尔良碳烤稻香蛙、蟹黄豆腐，都是招牌菜。最推荐老屋酸菜鱼。一年可以卖48万份，据说这个数字还在增加。为了一份鱼，店家努力了十年，因为够硬，才做起了主打！牌子很硬，吃起来却爽嫩。选用的是活水有机黑鱼，现杀现烹，上菜时间差不多要30分钟。鱼片2-3毫米厚度，纹路清晰可

见。与四川老坛酸菜（去掉大部分叶子）组成最佳CP，再撒上各色川味调料！捞一勺，鲜，香，酸，辣，中度辣真的蛮辣的。奥尔良碳烤稻香蛙也很好吃。整只牛蛙被烤的黄金流油，紧致细腻的大长腿，有力宽阔的背阔肌，外脆里嫩又酥脆，每一种酱汁都渗入到肉里。吃烤蛙的正确方式就是撕开、大口吃，记住哦，一定要趁热吃、趁热吃、趁热吃。蟹黄豆腐，宁海也不少。但老屋时光的这一份，却是用咸鸭蛋黄混搭蟹黄做的，再加上虾、香菇、蟹柳、胡萝卜切丁，豆腐

不是切好的块状，而是像水蒸蛋一般的细腻，一勺下去同时舀起豆腐蛋黄，虾蟹的鲜味，鸭蛋黄的咸味，豆腐的滑嫩发挥到极致，口感异常丰富。满满一锅，适合多人聚餐。老屋时光是大名鼎鼎的老屋川菜3.0版。从2003年宁波孝闻街的一间老屋开始，吱吱呀呀，继而声名大噪，很多人都以去吃这家的川菜来验证江湖地位。创始人是四川人，起名“老屋”意指“老家”。背井离乡的游人，吃了这一口正宗川菜，就像回到了“老家”。而宁波人，则为这一口，惊艳了15年！

【达人探店】



宁海这家老屋时光，店内装修也占尽了关于“时光荏苒，川味不变”的意味。进入店内，可以看到一个长廊，这是时光走廊——2003年到2017年，孝闻街的老屋起步，辐射宁波周边各城，食客们穿越长廊，就像回家的礼赞。店内装修复古、时尚，无论是墙面，灯具还是皮影、麻将，让人如同置身四川一般，热闹市井，悠闲自在。北川凉粉、夫妻肺片、泡椒牛蛙、老屋沸腾鱼、孜香排骨、老屋口水鸡……一年180万人的选择，相信你会跟笔者一样，情不自禁成为其中一份子。

糖嵌麻糍

章亚萍

民以食为天，我县的传统饮食相当丰富，稻米类的、小麦粉类的，还有其他诸多的农产品，经过巧妇们之手，变成美味佳肴。这里介绍一种流传于深甌马岙等地的传统特色美食——糖嵌麻糍。糖嵌麻糍，顾名思义，麻糍里嵌糖。其特别之处在于糖馅。在当地，糖嵌麻糍只有在喜庆的日子里，众人才相互帮忙捣制。尤其是喜庆、落新屋的宴会场子里，必须得用上。捣制糖嵌麻糍的要诀在于麻糍里面糖馅的制作，主要原料是细豆和红糖。细豆，红豆的一种。将细豆洗净放大锅里加水煮糊。当细豆烂糊时，用锅铲不断挤压，使细豆彻底成糊状。待冷却后，支起沥豆腐的架子，底下搁置大桶器，便于接收沥出的细豆汤。撑起豆腐袋，将锅里带汤的细豆舀到袋里，收拢袋口挤压，使沥出水分，细豆粉糊也随之沥出。如果掂量袋里的细豆还有细腻的粉末，可加冷开水继续挤压沥出。这一步完成后，将桶器里的细豆汤水静置十多个小

时，细豆粉末全部沉入桶底。然后倒出上面的水分，将湿的细豆粉糊又倒入大锅内，文火煮以蒸发水分。估摸七八成干时，撒火，加红糖和炒熟的芝麻搅拌均匀成细豆沙，盛放好待用。麻糍是纯糯米做的，捣制方法和平常一样。在面床上铺上松花粉，摊摊开来。从一边到另一边，切成宽约十来厘米的长条状麻糍。在长条靠一边处铺上细豆沙，将另一边翻过来，覆在豆沙上稍加挤压成拢成圆柱形。因为麻糍边缘没有粘上松花粉，粘性强，两边很容易合拢来。然后将这圆柱形的麻糍切成许多小段，可现吃。如果天气冷，当地备有火盆，上面搁个铁丝架子，就可以用来烙麻糍。稍微烙一下，麻糍充气涨鼓开来，香味四溢，挡不住的诱惑。在马岙当地，平常日子里是享受不了这道传统小吃的。如果你有机会赴马岙及附近村庄的喜宴，千万别错过糖嵌麻糍。咬一口黄松花粉麻糍，红褐色的细豆沙随之溢出，沾满嘴角，好吃啊！保证你永远不会忘却此刻的美食享受。



【美食美文】

簪坑的米面

童相兵

宁海有许多大山，山里有许多美丽的小山坑，吸引着许多驴友们前去驴走、欣赏。宁海有许多美食，让那些馋嘴们乐此不疲，如果在驴走时带去美食，在大山里既欣赏美景又品尝美食，那是一举两得的舒心事！高温时节，女儿回家了，我们一家又去了簪坑。簪坑是我们最喜欢去的地方之一，是一处天然的避暑胜地。它位于梁皇山之东，南起梁皇寺，北至梁皇簪后又分为西簪坑与东簪坑，西簪坑较短，直通平岗；东簪坑较长，直通野鹤湫，且岩壁耸立，奇形怪状，瀑布遍野，风景优美。去簪坑之前我们准备了一套野外炉具，这是在“千里走宁海”活动中的奖品。午饭是宁海特有的米面，在宁海的大街小巷都可以吃到。梅子在头天夜里就开始准备料理了，猪肉、咸菜、青菜、番茄、火腿肠、虾、米面等。先把猪肉熬油、切丝，再把咸菜、青菜、火腿肠洗净切碎炒熟，装在一个盛菜的盒子里待用。第二天一早，又去菜场买了新鲜的活虾和刚出炉的米面，全部装入登山包中。一切搞定，我们从宁海出发，沿着老的甬临线，走辛岭，过黄坛，跨岙岭，十几分钟便到了梁皇山脚下，在梁皇寺前停好车，背起包，我们就向簪坑走去。太阳高高的挂在头上，感觉到到处都是热烘烘的，路面发烫，没有行人。爬了一段山路，眼前使人一亮，原来有个小水库，水库里碧波荡漾，这就是簪坑水库。水的出现不由的使我们马上有了凉快的感觉，再往里树木也渐渐多起来，山也陡峭起来，一股凉气从山里出来，感到非常舒服。我们三人作了分工，洗锅、洗菜、找地方搭灶台，不一会儿，煤气就点着了，锅里水一会儿就开了，我们慢慢放入带来的料理和米面，然后在边上一边欣赏梁皇山文化和风景，一边欣赏着米面烧开煮熟的过程，再聊聊一家人在一起的感受，真是惬意极了。不一会，一锅带有红、黄、黑、绿、白的米面就煮好了。尽管天气热，米面烫，我们吃得大汗淋漓，很有味道。吃着、聊着，我们足足烧了三大锅，真是过瘾。有家人的团聚，有优美的环境，一种宁海极其普通的米面，在驴走时竟变得如此美不可言！

偶尔穿穿清新的学生装，可爱洋气又减龄

暑期过半，马上就要开学了，学生党小仙女们是否还在为开学搭配什么衣服而烦恼？想要平价时尚，又不和别人撞衫，今天就和大家分享一些韩国女生们的夏日穿搭，爱韩风的学生党妹子们一定不要错过了。



娃娃裙

哪个女孩子能抗拒娃娃裙呢？减龄又俏皮的款式，让你看上去永远十八岁，透气舒适，高腰线更显腿长，搭配一双小皮鞋就有满满的少女感，学生妹衣橱必备。超sweet的娃娃裙，宽松活泼的廓形，日常实穿的同时兼顾你的少女心，百褶裙身下摆非常宽松，遮肉又显腿细，领口微微宽松漏出一点锁骨，全棉舒适透气，适合盛夏穿着，后背有纽扣的设计，让整条裙子看起来更特别，增加小心机。



T恤+吊带裙

吊带裙+T恤的搭配，看起来少女感十足，单穿吊带裙让你看起来活力满满，内搭白T恤，穿一双小皮鞋，让你文艺又复古，注重颜色的协调会让你看起来更加出彩噢。宽松的米黄色吊带裙，胸前一排扣子增加美观，腰间有系带的设计，可以把带子系起来有束腰效果，亚麻质地，透气性好手感也棒，内搭条纹T，让你的穿搭更加出彩。



学院风连衣裙

学院风的连衣裙一定最适合学生妹的穿搭，在合适的年龄选对合适的衣服，才能显示出青春的活力，百褶裙的下摆修饰腿型，V领设计让你看起来多了一点俏皮的味道的。



T恤+短裤

后背印花T，前面看似基础的圆领，后背有麻料人像拼接，增加小心机，全面面料舒适手感好，宽松的版型不挑人，搭配牛仔裤和半裙都十分好看。



衬衫+半裙

衬衫的学生气加上半身裙简直是学生妹子的穿搭典范，把衣角扎进裙子里穿显瘦又显腿长，你就是小清新文艺范本人。硬挺的西装面料，厚度适中，透气性好，整个版型非常有型，款式百搭永不过时，春夏秋都能穿着，冬天穿在大衣里面也是不错的选择，有内衬不用担心会走光哦。