



# 才下舌尖 又上心头

宁海背山濒海,山海资源相当丰富,素有“鱼米之乡”、“贝类之乡”之美誉。海鲜品种繁多,蛏子、青蟹、香鱼、青蛤、牡蛎、跳鱼、泥螺、对虾被称为“宁海八鲜”,其中著名的有长街蛏子、宁海青蟹、兔溪香鱼等。



## 蛏子

学名叫缢蛏,据清光绪《宁海县志》记载:“蛏、蚌属,以田种之谓蛏田,形狭而长如中指,一名西施舌,言其美也。”长街蛏子在宁海美食中有名。长街坐落于三门湾,常年有大量淡水涌入,海水咸淡适宜,涂质以泥沙为主,加上饵料丰富,故蛏子生长快,个体大,肉嫩而肥,色白味鲜,名闻遐迩,誉为“西施舌”。铁板蛏子、红烧蛏子、清蒸蛏子或者做汤均美味。



## 前童麦饼

当地靠山,植有小麦,自古风行擀麦饼,做法简单,小麦粉和水成面,捏成小面团,里面加各种馅,有咸、甜两种,咸者里面可放盐、鸡蛋、虾皮、苔菜、蒜末、豆腐香干等;甜者则放芝麻、核桃之类的材料,然后擀得薄薄的,放在圆盘上反复翻烙,直到熟透,折叠,切成条状,置盘上桌,趁热吃,味道无法形容。麦饼可当主食,更可做干粮。在古代,无论是商人外出经商,或学子外出求学,无不带着麦饼上路,这种饼可保存多日。早在400年前,旅行家徐霞客从宁海开篇,自宁海出西门,首宿梁皇驿。因路上人烟稀少,他请驿丞为他准备一些麦饼做干粮。当时的麦饼做得很厚,冷了就咬不动。徐霞客请当地妇女擀得薄一些,于是,妇女们争相做麦饼,越做越薄,越做越好吃,虽历经风雨,岁月如烟,可人们的胃一直没有对麦饼反感过,相反,越吃越爱吃,遂成当地名小吃。近有学者得知麦饼与徐霞客有一段渊源,便提议将麦饼称为“霞客饼”,故宁海人现在也将麦饼叫作霞客饼,以纪念这位地理学家、旅行家,并感恩他为宁海人民留下的宝贵财富。



## 麦饺筒

也叫米筒,就是将米浸泡至发胀,再磨成水磨粉,与麦粉拌成糊状,在平底锅里摊成圆形的饺皮,如同春饼。然后用手先炒好的包馅儿包裹起来就成。麦饺筒的馅儿也很讲究,有番薯面、香干、海带、芹菜、四季豆、土豆、肉丝等,也可根据自己的喜好添加其他的调料。麦饺筒若在油锅里煎上一煎,两面都煎至金黄色,再吃,味道更美,外面香脆,里面酥软,一咬,一嚼,那滋味呀,没得说!



## 麦糊头

宁海麦糊头与前童麦饼好有一拼,食材均是小麦,做法小异,味道不同,但两者均好吃得不得了。其具体做法也简单,将小麦粉调成浆糊状,用文火将平底大锅烧红,在其上摊成麦饼的样子,摊饼的技艺也是一绝,用右手撮一小团麦糊,在锅里顺时针转一圈,摊得均匀,薄如蝉翼,然后在饼面铺上猪油、鸡蛋、葱花、蒜泥等,起锅后,趁热品尝,香酥清脆,入口即化,美味无比,往往是肚子饱了,眼睛却不饱,直到吃撑为止。



## 山粉羹

这是宁海土话,每年正月十四元宵夜必备之食物,也叫“糊辣羹”。大家在观看完元宵灯会之后,吃上一碗山粉羹,那真是大口福了。这种食物的食料比较丰富,用肉丝、香菇、蚕豆板、冬笋丝、木耳、鲜蛏、豆干、油泡、菠菜等切丁,炒熟,放入食盐、味精,再加入少许米粉或山粉,煮成带咸味的糊状食品,宁海土话叫“羹”。除了咸品,也有甜品,正月十五就喝甜糟羹,用番薯粉或藕粉配上莲子、甜枣、桂圆等煮成。宁海的东岙村在正月十四吃羹的习俗颇富意味,那一天,家家户户准备做羹的食材,尤其是新媳妇显示厨艺的大好时光。那一天,不仅村里人可以端碗前往家家户户吃羹,就是外地人也可以随意走进任何一家去吃。哪一家吃的人多,表明这一家在来年有好兆头。



## 汤包

正月十四吃汤包,是宁海人的饮食风俗。这可不是一般的灌汤小笼包,是宁海特有的、几乎家家都会做的一种草根美食。汤包也以小麦粉做食材,将麦粉和成面团后,擀成薄皮,切成小长方片儿,加馅儿裹成耳朵形状,放在蒸锅里蒸熟即可,可蒸食,亦可煮食。汤包美味与否,完全看馅料,馅料不好,味道就差。汤包馅儿大多用肉末、虾皮、豆芽、带豆、笋丝、咸菜、韭菜、香干等切成细丁,一起炒熟,冷却后再进行包裹。宁海有句俗语:你的耳朵粘在羹架(蒸架)上。什么意思呢?比喻耳背,你若听不清别人说的话,人家就会用这句话来笑话你。



## 前童三宝

豆腐、空心腐和香干,在人们的心目中,这些豆制品并没有什么奇特之处,哪儿都有。但“前童三宝”与众不同,各有各的美味。

豆腐白嫩细腻,吃法很多,最简单的吃法就是取一方豆腐置于盆中,浇上鲜美的酱油,这种吃法虽然老土,但让人怀旧与恋恋,在餐桌上,客人们往往会一叫再叫这道菜。老豆腐也可以用最家常的油煎做法,或直接吃,或红烧吃,或用其他方法吃。总之,怎么吃,都好吃,都难忘。

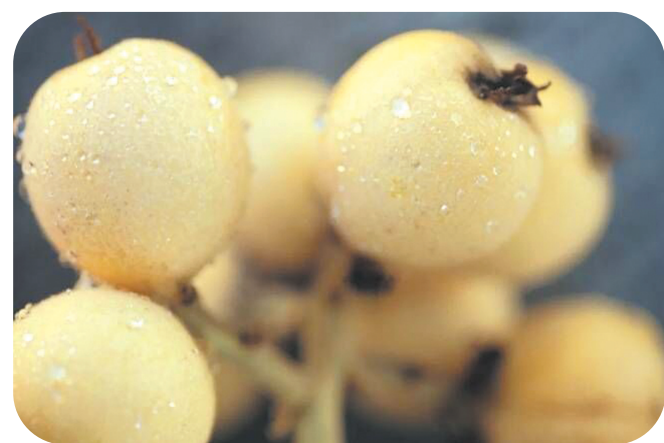
前童的香干非同寻常,其精湛的工艺相传源于1400年前,其时,梁武帝之三子梁誉也即梁宣帝曾经避难于梁皇山,宣帝夫人见当地百姓吃豆太粗糙,遂让宫中随行御厨专门为他们配制出香干,满口清香,细腻入味,吃了块还想吃,吃饱了还想再咬一口。

空心腐的滋味更悠长,它的长相不像其他地方的油豆腐扁方的,它的形状是鼓形,长圆,中空。其吃法也多,最好吃的吃法是炸成金黄,撒上椒盐,趁热吃,酥软可口,过瘾留香。



## 宁海“三臭”

臭冬瓜、臭苋菜、臭菜心。外地人也许不理解,宁海人怎么那么爱吃这些臭东西?他们不知道,宁海人是“无咸无臭不下饭”的,宁海人口味偏咸,在宁海的饮食文化中,“咸下饭”(咸菜)所占的席位是相当重要的,譬如宁海“三臭”,闻着臭,吃着却是香的,故“三臭”在当地腌制的历史非常悠久,宁海人一直在自己腌制的土菜中,品尝着生活的美味。“三臭”的制作方法颇为简单,经过清洗、烧煮、冷却、腌制等工序,待到相应时日即可品尝了,有些腌制品是时间越长越香。随着时日的推移,宁海“三臭”不仅没有消亡,反而于20世纪90年代中期,走上产业化道路,走出县门,远销全国各地。



## 白荔枝枇杷

主要产于宁海一市镇。1993年,枇杷专业户叶建国首先发现了这个品种,系白砂枇杷的一个变异品种,与普通枇杷相比,其果更大,其味更甜更爽口,果肉状如鲜荔枝肉,遂命名为“白荔枝”。上市时,价格是比较高的。但贵得有理,如此贵的价格,每年还是供不应求。此生可以不吃其他的枇杷,却不能不吃宁海白荔枝枇杷。其口福与口感均是一流的,有机会不要心疼钱,一定去尝一尝。

宁海美食,除了上述美食之外,宁海好吃的美食还有许多,如振宁红焖鸡、秘制水蒸鸡、振宁土鸡蛋、岔路黑猪肉、金牌羊腿、明港小海鲜、烤土豆、烤空心腐串、年糕串、烤田螺、炒海蛎、烤小龙虾、青蟹烧洋芋、青蟹炒年糕、年糕鲳鱼、黄鱼番薯面、立夏蛋、重阳糕、冬至圆、乌饭馍糍、蛋饼、手工面、炒面干、炒米面、茶院番薯面、双峰香榧、双峰笋干、东门烧烤、老章包子、佬香馄饨等等。宁海的小吃,看在眼里是风味,吃在嘴里是美味,想在心里是回味,那份感觉,唯有游子才能体会。

世界美食在中国,中国美食在浙江,浙江美食在宁海!

(摘自《品读宁海》 阿门整理)



了解家乡下载看宁海