

一碗咸齏黄鱼汤，走不出的“鲜咸”乡愁

奉城拾光·烟火

记者 赵雪雁 何腾涛 王红雨

一日三餐，烟火四季。食物往往浓缩了一个地域的风土人情和历史记忆，“珍藏”着解读当地文化的“密码”。翻开奉化的美食目录，就是翻阅味蕾上的风土人情画卷。“鲜咸合一”，是奉化菜的灵魂风味。鲜，是“靠海吃海”的得天独厚；咸，是腌渍时光的智慧秘方。咸齏黄鱼汤是最能体现奉化菜“鲜咸合一”的代表，亦是奉化十大碗之一。



扫码看视频



A 黄鱼之鲜，是一方水土的馈赠

靠山吃山，靠海吃海。位于浙江省东部的奉化，枕山拥海，紧邻象山港。得天独厚的地理环境，四季分明的气候，让奉化成为深得眷顾的“鲜味之城”。

清光绪年间《奉化县志》记载“苑湖、桐照、栖凤等地居民多以捕鱼为业”，特别提到桐照渔港是象山港北岸的重要渔村。每逢

开渔，近千艘渔船冲向外海，一派“百舸入海，千帆竞发”的景象。奉化渔民以海为田，辛苦劳作，带回一网网新鲜的海产，让本地人的餐桌迎来一轮轮鲜味的狂欢。

时至今日，从主打海鲜“黄带鲳”，到红艳诱人的奉蛸，从膏满肉肥的梭子蟹，到令人欲罢不能的醉虾呛蟹……对于“透骨鲜”的讲究，奉化老饕们独步江湖。

“千鱼万鱼，不如黄鱼。”在琳琅满目的海鲜之中，大黄鱼依然是奉化人最为偏爱的食材。大黄鱼通体金黄，遍体密布细小

金鳞，肉质紧实，乃鱼中翘楚。“琐碎金鳞软玉膏，冰缸满载入关舫。”清朝诗人王昉的诗句道出了大黄鱼的膏腴之美。本帮菜中，以大黄鱼入馔者繁多，咸齏大黄鱼、海鲜黄鱼羹、腐皮包黄鱼、黄鱼豆腐等不胜枚举。若有客自远方来，一道以大黄鱼为主材烹任的菜肴总是必不可少的。

每日清晨，宁波餐饮行业金牌厨师张加杰都会穿梭在熙熙攘攘的市场里。“野生大黄鱼，形体瘦长匀称，鱼鳍可以盖到眼睛，眼睛锃亮。”在摆得满满当当

的海鲜摊位前，张加杰以从业20多年的老辣眼力挑选着中意的大黄鱼。对挑嘴的食客来说，食材是烹饪的基石，新鲜的食材方能带来最原始的美味。

旧时，每逢东海渔汛，野生大黄鱼成群结队，条条肥硕，起网时，密密麻麻的鱼群如金色海浪翻腾。遗憾的是，由于过度捕捞，野生大黄鱼已是“一鱼难求”。近年来，随着海洋养殖产业的发展，大黄鱼产量持续攀升，才重新“游”回了百姓的餐桌。

B 咸齏之咸，是封存时光的智慧

奉化人爱吃咸，大概是刻在DNA里不变的味觉记忆。

咸蟹、咸鱼、咸冬瓜、咸泥螺……在一众“咸”字辈里，其貌不扬、质朴无华的咸齏，却是家家户户必备的“长下饭”。谚语“三天不吃咸齏汤，脚骨有点酸汪汪”，道出了奉化人对咸齏的钟情与眷恋。

何为咸齏？外地人初到奉化，大概会一头雾水。

《说文解字》有云：“凡醃酱所和，细切为齏。”就是说，“齏”是用醋、盐等调料拌

和、切成细小的腌菜。咸齏，又称雪菜，还没腌制前叫雪里蕻。这株雪地里长出来的蔬菜，生命力旺盛，肆意又浪漫。

成熟的雪里蕻，茎秆粗壮，叶子挺括，微带辛辣，最宜腌制。对于家住大堰镇后畈村的王玲甩阿姨而言，尽管对雪里蕻的历史典故不甚了解，但每年初春时节，“踏咸齏”是祖祖辈辈代代相传的固定“节目”。

地里刚割来的雪里蕻择掉黄叶清洗，一株株放在院子外晾晒，待水分变少，用棕树叶将晒瘪的雪里蕻捆成一扎一扎，在缸底撒上一层厚实的粗盐。雪里蕻一扎扎码齐，菜根向上，菜叶向下，

平铺两层，沿缸边四周向中间紧密排列。这时，按照传统做法，人们要脱掉鞋子光脚踩在菜上，然而，随着人们对食品卫生安全意识的提高，现如今大家都穿上清洗干净的高筒雨靴才入缸踩踏。“要踩雪里蕻的根头，踩实踩紧，踩出水为止。”王玲甩介绍着秘诀。撒盐、放菜、踩踏……“踏咸齏”如同“嗵嗵”的迪斯科，左左右右，前前后后，“动次打次”，这是专属于劳动与丰收的舞步。

通过“踏”的舞步，雪里蕻茎叶内的营养成分开始渗析与转化，“时间的魔法”由此开始。随着缸里的雪里蕻越堆越高，再撒上几把封口盐，让盐分慢慢下

渗，最后压上一块咸齏石头。经过月余，咸齏水漫过石头，雪里蕻渐渐褪去青涩，变得色泽黄亮，卤水在缸里吐着琥珀色的泡泡，满屋飘着咸香。

“有了咸齏，泡饭也能吃好几碗。”恰如王玲甩所言，咸齏，平价亲民，有滋有味，既可以单独作为一种食材，也是个百搭的“灵魂点缀”。咸齏鞭笋汤、咸齏茭白、咸齏炒蚕豆，和蔬菜搭，画龙点睛，吊出悠长滋味；咸齏江白虾、咸齏烤鲫鱼、咸齏炒螺蛳，和河鲜海鲜搭，浑然天成，清淡和腴润交融；咸齏大黄鱼、咸齏马鲛鱼、咸齏炒乌贼，和海鲜搭，山海交响，成就金风玉露一相逢。

C 鲜咸合一，是岁月情感的回响

“海鲜得咸齏，如美人遇名士。”清代才子，同时也是“吃货”的袁枚在《随园食单》里如此赞道。当咸中百搭，遇上鲜中代表，鲜咸合一“头牌”组合——咸齏黄鱼汤便诞生了。它是奉化十大碗之一，是宴客必备的门面菜、压轴菜。

“咸齏黄鱼汤有清汤、浓汤两种烹饪方式，海边渔民多用清汤做法，黄鱼清水下锅煮即可，保留原汁原味。”张加杰介绍道。浓汤做法则复杂些，先将大黄鱼清理内脏，去掉头顶俗称“癞头疾”的部

分，用热锅冷油略微煎至两面金黄，倒入热水，加入预先切好的咸齏末、笋丝。咕咚咕咚间，大火熬出乳白色的浓稠汤头，此时，经过盐渍发酵的咸齏携带着谷氨酸，与大黄鱼的肌苷酸结合，并通过渗透压作用析出海鲜中的水分，产生了“鲜味相乘效应”。鲜咸相互渗透，待鱼肉自然脱骨时，地道的咸齏黄鱼汤便可出锅。

热气腾腾的咸齏黄鱼汤，要吃鱼，也要喝汤。色金黄的鱼肉呈现蒜瓣状，夹一块入嘴，滑嫩到入口即化；舀一碗乳白色的汤汁，鲜味已完全渗透到雪菜、鱼肉和汤之中，咸齏有鱼鲜，黄鱼含菜香，滋味醇厚，齿颊留香，从胃到心都无比熨帖，余韵延绵。

傅亚维离开奉化30年，最念念不忘的家乡味还是这一口“鲜咸合一”。上世纪80年代初，她的父亲在东门老车站对面经营一家个体餐馆，取名“兴隆饭店”。五香牛肉、糖醋排骨、咸齏黄鱼汤是餐馆的三道招牌菜，其中，讲究食材新鲜、原汁原味的咸齏黄鱼汤成为当时奉化人待客必点的压轴大菜，也是傅亚维记忆中关于家乡、关于父亲的独特滋味。

1995年，傅亚维去往上海，繁华的都市里商铺林立，天南地北口味交融，但一口正宗的家乡味却是难寻，不是鱼不新鲜，咸齏不对味。“奉化人走到天边，也

要托人带新鲜黄鱼。”好在近些年网购逐渐便捷，她联系了桐照村的渔民购买“船头货”，店家总是贴心地随鱼附赠一小瓶咸齏。今年春节，傅亚维回到奉化，恰逢大黄鱼丰盈肥美之时，一道咸齏黄鱼汤在年夜饭里压轴登场，鲜咸交织的味道打开了记忆的开关，让傅亚维忍不住感慨：“外面吃的总不如家里入味。”

鲜，是对美好生活的追求；咸，是辛勤汗水浸润而成。任凭时代浩浩荡荡，外来餐饮大肆冲击，但奉化人的“鲜咸合一”味蕾记忆始终未变。

咸齏黄鱼汤，是游子胃里的指南针，是添加了岁月与情感佐料的人生况味。

青年学子探寻城市文化密码

本报讯(记者 王巧丽 王层裕 通讯员 徐臻)4月16日下午，2025“甬相约”走进城市for free——奉化线活动中，来自宁波城市职业技术学院的40余名大学生以“城市走读”的形式，通过实地探访奉化博物馆、区文化馆(非遗馆)等城市文化地标，沉浸式感知奉化的文脉传承与现代

发展活力，使“行走的团课”成为青年学子与城市“双向奔赴”的纽带。在奉化博物馆，学生们开启了一场时空穿梭之旅。从新石器时代的“河姆渡文化”展区到民国风情街景，大家或凝神静赏，或相互讨论。“原来奉化是蒋氏故里，还是红帮裁缝的发源地！”“‘疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。’早就听说过这句

咏梅的经典名句，没想到诗人林逋的家乡就在奉化！”……一件件文物串联起城市发展的脉络，让课本上的描述瞬间立体了起来，学生们在展品前驻足良久，切身感受艺术的匠心与魅力。在区文化馆(非遗馆)，学生们近距离观摩了布袋和尚传说、奉化布龙、红帮裁缝等国家级非遗项目。

随后，学生们走进省级历史文化名村青云村，在青砖黛瓦与文创空间交融中，直观感受乡村振兴的“密码”。

“未来，我们将继续发挥好服务青年的桥梁纽带作用，紧密联系广大青年学子，深挖本土文化资源，为奉化城市建设发展汇聚更多青春力量。”团区委相关负责人表示。

我区释放5万头花绒寄甲 “虫虫特工队”打响松林保卫战

本报讯(记者 赵雪雁 何腾涛 通讯员 张紫昀 徐子腾)目前正是天牛幼虫进入蛹室集中羽化的高峰期，也是花绒寄甲最佳释放期。4月16日，记者走进溪口国家森林公园，护林队的队员们正忙着投放花绒寄甲，通过“以虫治虫”的生物治理手段阻断松材线虫病传播媒介，保障松林资源生态安全。

当天，工作人员身背一大袋

拇指大小塑料管，走近仔细一看，塑料管内密密麻麻蜷缩着约50头花绒寄甲，它们长约10毫米，翅膀左右有着红褐色斑纹，似在沉睡。“别看花绒寄甲个头小，他们是松材线虫病媒介昆虫松褐天牛的主要天敌。”工作人员张伟夫介绍道。刚投放的花绒寄甲还在休眠状态，随着温度升高，它们将逐渐苏醒，在森林中搜寻“猎物”，寄生于松褐天牛幼虫体内，取食寄主体内营养。

“松褐天牛是松材线虫病的主要传播媒介昆虫，1只松褐天牛体内甚至可以携带20余万条松材线虫。”张伟夫补充说。据了解，松材线虫会引起松材线虫病，又被称为“松树癌症”。松材线虫侵入健康松树后，将快速繁殖，一棵松树染病后最快40天左右就会死亡，由于其极强的传染性，整片松林都会受到威胁。

溪口国家森林公园核心区占地2950余亩，其中森林面积达2300

余亩，马尾松面积占比近九成，拥有胸径50厘米以上的松树2万余棵。“自2015年起，我们采用‘药物+生物’综合防治模式，有效控制了松材线虫病传播蔓延。”溪口国家森林公园森林防虫绿化养护顾问毛岚告诉记者，相比药物治疗，投放花绒寄甲等生物防治手段是更为生态、环保的一项科学防控技术。据了解，我区预计投放花绒寄甲成虫共计5万头，将于4月底前全部投放完毕。

ICBC 中国工商银行 宁波市分行

爱购商圈

好物超值购 消费嘉年华

活动时间 即日起-2025年6月30日

活动对象 宁波地区指定工行信用卡客户

活动内容 活动期间，客户登录工商银行手机银行APP进入“工行消费季”，即有机会领取1张满1000元立减108元微信立减金。微信立减金有效期3天，活动时间内每人仅限领取1次。微信立减金仅限宁波版惠、杉井奥莱、来福士、万象城等指定商户使用，不可叠加。

*每天活动名额有限，先到先得，用完即止。

扫码领券

城市书房 农家书屋

阅读越棒

YUEDUYUEBANG