

# 亭下湖鱼头:且待山水慢慢“酿” 一湖鲜香煨时光



记者 郑连乔 王层裕 何腾涛 王红雨

山水间的“慢食”哲学,竟藏在一碗鱼头里?

在奉化的湖光山色间,亭下湖的胖头鱼在碧波中悠游生长,不慌不忙攒足山水精华;捕捞时遵循时令,不紧不慢围网收网,抓大放小,留足生长空间;烹饪时文火慢煨,把一湖山水的灵气,统统揉进嫩滑的鱼肉里。慢养,得天地滋养;慢捕,守生态平衡;慢煨,酿山水真味。

一道亭下湖鱼头,从碧波到餐桌,每一步都诠释着“慢”的哲学,是味蕾的极致享受,更是奉化山水人文的独特表达。现在,就让我们跟着“奉城拾光”,品味这碗鱼头里的山水慢韵,感受那份来自奉化的岁月悠长。



扫码看视频



作为浙东唐诗之路东支线重要组成部分的溪口,藏着一泓被时光偏爱的碧水——亭下湖。古往今来,文人墨客的妙笔在此流连,一句“岸行幽径水行舟,亭下湖边绿荫稠”,道不尽它的婉约风情。近几年,亭下湖凭借春日如茵“草原”火遍网络,被网友亲切地唤作“宁波版赛里木湖”,成了众人争相打卡的世外桃源。

亭下水库距溪口镇约5公里,南倚剡溪九曲的柔波,北连雪窦寺的禅意、千丈岩的磅礴。徐凫

## A 山水滋养 一湖灵韵化珍馐

岩的险峻。42公里的湖岸线蜿蜒如丝带,缠绕着茂密的森林,似美人裙摆轻扬。而它还有个更重要的身份——宁波的“大水缸”,是城市生命的源泉。

这里的湖水四季澄澈如碧,水质堪称一流。而为了守护这份纯净,奉化可谓使出了“十八般武艺”。

近年来,我区持续加码水源地保护区的环境保护与生态建设,开

展高频次日常巡查和库面保洁,从源头杜绝污染。创新采用“采测分离+简易化验+自动监测”三位一体监测体系,就像给湖水装了个“智能大脑”,实时精准把控水质变化。积极开展山区生态修复,水土保持与水源涵养能力显著提升。更绝妙的是“养鱼保水”“养鱼治水”的奇招,鱼儿成了水域的“生态清洁工”,在守护家园的同时,也悄悄酝酿着一

场舌尖上的盛宴。湖光潋滟处,鱼儿自悠然。这方水土的灵秀,尽数化作湖底的生命韵律,孕育出丰富的渔业资源。花鲢、白鲢、鲤鱼和草鱼等品类繁多的鱼儿,顺着水流舒展身躯,吞吐着纯净的湖水,在四季流转中慢慢生长。春日浅尝水草嫩芽,盛夏追逐浮游生物,秋来吸纳山林灵气,冬时积蓄一湖精华。它们既是生态的净化者,也是时光的馈赠者,这般“躺平式生长”,让鱼肉褪去泥腥,沉淀出自然的鲜甜。



每逢捕捞季,经验丰富的渔工们便开启了一场与自然的默契协作。

清晨6时,雾气还未散尽,经验老到的渔工陈珍珠等人驾着小船,驶向湖心。约莫驶出30分钟,等一切就位,渔工们缓缓围网收拢。随着渔网收拢,平静的湖面瞬间热闹起来,鱼儿们欢快地跳跃,水花四溅。

渔工们个个是“鱼界伯乐”,

“看这胖头鱼,喝着亭下湖水长大的,头大尾小,通体泛着光泽,非常好辨认。”溪口民镇食府厨师长何刚杰从水池中捞出鱼来,两只胳膊环抱着才将鱼托起。

另一侧的点菜台处,十来个砂锅一字排开,亭下湖鱼头是当之无愧的“流量”担当。“这鱼啊,尝一口就能感受到其中的妙处,节假日一天能卖出80条。”何刚杰说,想要充分释放这份美味,从原料挑选到烹饪出锅,每一步都暗藏玄机。

亭下湖鱼头以多种口味呈

## B 慢捕细放 鱼水互哺鲜味长

“抓大放小”的理念早已刻进骨子里。“仔细一点,5斤以下的鱼全都放走。”浑身湿透的陈珍珠大声叮嘱同伴。捕鱼10多年,陈珍珠随手一掂,就能分辨出哪些鱼儿还需在湖底继续“修炼”,将不够分量的幼鱼轻轻放回湖中,如同归还自然的珍宝。等鱼儿一尾尾上了船,渔工们

满载而归。渔工王叶东吃力地抱起一条约莫30斤的胖头鱼,丰收的喜悦溢于言表。

“好山好水养出好鱼,鱼儿又反哺绿水青山。”陈珍珠道出了亭下湖的生态密码。每年12月,数十万的鱼苗跃入湖底,不喂任何的人工饲料,开启纯净水域的成长之旅。

而捕捞季却严守“慢节奏”——仅在6月至10月间,且常间隔多日才撒网一次。

这般克制与坚守,让胖头鱼得以在山水间从容生长,长成鲜嫩肥美的“湖鲜顶流”。

岸边,各地客商翘首以盼,一筐筐活蹦乱跳的胖头鱼被迅速装入活鱼专用运输车,以最快速度奔赴宁波及周边市民的餐桌。

## C 文火慢煨 山水住进鱼头里

现,有红烧鱼头、剁椒鱼头、酸菜鱼头、泡椒鱼头、石锅鱼头、椒盐鱼头、雪汁清蒸鱼头、鱼头粉丝煲等等。其中,红烧鱼头最为经典,单点的食客也最多。

为让汤汁浸透肌理,鱼身要精准划刀;煎至金黄时须得“听声辨色”,煎鱼头外皮至微黄再翻面,待鱼皮发出细密的“滋滋”声才恰到好处;文火慢炖的一小时里,厨师要反复浇淋汤汁,让红烧的醇厚滋味一

点点渗入每一丝白嫩鱼肉中。

时间还未到,香气便从锅盖的缝隙中溜了出来,勾引着食客的馋涎。掀开锅盖一看,浓稠的琥珀色汤汁翻涌如浪,发出“咕嘟咕嘟”的声音。

“鱼好了!”一声吆喝,鱼头便辗转来到食客面前,满座目光瞬间聚焦。

“这味道对!我80岁的人了,在这里吃了十几年还是惦记这口鲜!”溪口镇的杨先生夹起一块鱼肉,蘸上浓郁的汤汁,鲜嫩入味,山

水也随之入胃。

在奉化人的餐桌上,鱼头从不是简单的佳肴,而是团圆的注脚。家人围坐时,热气腾腾的鱼头摆在中央,寓意“鸿运当头”;朋友相聚时,夹一筷子鱼肉相敬,传递“万事顺意”的祝福。山水滋养的生态环境,快煎慢炖的烹饪哲学,成就亭下湖鱼头的一口鲜甜。从生长到捕捞,从烹饪到享用,山水入味,这道凝聚着山水灵韵与人文匠心的默契,也早已超越味觉享受,成为镌刻在奉化人记忆里的文化图腾。

## 青梅挂满枝头 绘就“梅”好图景

本报讯(记者 王怡宁 王林威 通讯员 王郑靖)5月14日,走进裘村镇港湾家庭农场青梅果园里,一颗颗饱满圆润的青梅青翠欲滴。果农们穿梭其间,或垫脚伸臂,或弯腰蹲地,娴熟地将青梅采摘下来,放入身边的箩筐里。

“青梅产量高,好打理。我们种植了100多株青梅树,目前已经采摘了5000多斤,价格最高的时候1.5元每斤卖给果脯厂,也是一笔可观的收入。”农场负责人杨志吉一边忙着采摘青梅,一边高兴地说道,“青梅要手工采摘,品质才更好。虽然辛苦点,但能保证青梅的新鲜度和品质。”

趁着刚摘下,随手放一颗进嘴里,入口便是清脆,开始会有酸涩之感,但青梅的“后劲儿”会带来淡淡的回甘。“采摘后的青梅被送往工厂,加工成梅干、话梅等食品,我们自己也会留一些制作青梅酒。”杨志吉说道。

据悉,目前裘村镇青梅种植面积约700亩,每亩产量在750公斤至

1000公斤左右,年产量在50万公斤以上。累累硕果,不仅为果农带来了可观的经济收入,更成为当地乡村振兴的“致富果”。裘村镇正“以梅为媒”,开发青梅深加工产品,不断延伸青梅产业链条,提升青梅产品附加值,绘就一幅产业兴、农民富、农村美的“梅”好图景。

## 礼敬科技工作者 区科协举办书法笔会

本报讯(记者 徐琼 虞金辉 通讯员 戎歌)今年5月30日是第九个全国科技工作者日,今年的活动主题为“矢志创新发展 建设科技强国”。5月14日,区科协举办“弘扬科学家精神书法笔会”,多位奉化本土书法家以笔墨寄情,创作主题书法作品致敬科技工作者。

活动现场,书法家将“求索”“抱朴”“腾飞”书写在宣纸之上,运用

篆、隶、楷、行多种书体挥毫创作。活动创作的全部作品将赠予年度优秀科技工作者,传递社会各界对科技创新的支持与期待。

“这是用传统艺术礼赞科研初心,也是以文化力量厚植创新土壤。”区科协主席王亦建表示,通过书画艺术弘扬科学家精神,旨在营造尊才爱才的良好氛围。

## 我区两名青年医师斩获华东腹腔镜技能大赛奖项 获得全国总决赛参赛资格

本报讯(记者 郑连乔 通讯员 马碧幸)近日,在浙江省肿瘤医院举行的华东六省“镜益求精”青年医师腹腔镜技能大赛中,奉化医疗团队大放异彩。区人民医院医生刘飞、区妇幼保健院医生张莹蓉凭借卓越技艺,分别斩

获大赛一等奖、二等奖,获得全国总决赛参赛资格。

此次大赛由广东省医学教育协会、南方医科大学珠江医院联合浙江省癌症基金会等权威机构举办,堪称腹腔镜技能竞赛领域的顶级赛事。大赛设置干性和湿性两大极具挑战

性的竞赛模块,全方位考验选手的专业技能、心理素质与团队协作能力。

“每一台手术都是对生命的敬畏与守护。”谈及参赛心得,刘飞表示,为备战此次比赛,已连续1个月每天下班后坚持加练4小时。尽管妇科腹腔镜手术以精细著称,但与

外科同仁同台竞技,既是挑战更是提升自我的契机。

据悉,6月13日,他们将与其他4支团队一起代表华东赛区,赴广州参加在南方医科大学珠江医院举行的全国总决赛,与来自全国其他赛区胜出的优秀青年医师同台竞技。

## 警民合力救助晕倒老人 暖心举动传递正能量

本报讯(记者 王璐 通讯员 骆平山)5月12日上午8时许,奉化城区迎来早高峰时段。在南山路与中山路交叉路口,一位年约七旬的老婆婆与同伴结伴而行。在通过人行横道后,老人正准备弯腰拾起同伴放置的随身包裹时,突然面色苍白、身体摇晃,随即晕倒在车流不息的马路边。

这一突发状况立即引起了周边市民的关注,但由于缺乏专业救助知识,众人一时手足无措。正在该路口执行早高峰执勤任务的大桥交警中队辅警傅裕雷敏锐地发现了这一情况。他立即放下手头工作,三步并作两步赶到老人身边。“阿姨您怎么了?能听到我说

话吗?”傅裕雷一边轻声询问,一边蹲下身仔细检查老人状况。在确认老人意识尚清醒且无明显外伤后,他立即与热心市民合力将老人搀扶至路边阴凉处。其间,傅裕雷始终保持专业而温和的态度,不时安抚老人情绪:“您先别着急,我们慢慢来。”

在路边休息约10分钟后,老人面色逐渐恢复红润,体力也有所好转。经了解,老人是因天气炎热加上弯腰动作导致短暂性头晕。临别时,老人紧紧握住傅裕雷的手连声道谢:“多亏了你们,真是太感谢了!”确认老人已无大碍后,傅裕雷才放心地目送老人离开,随即返回工作岗位。

## 实战演练强本领 筑牢防汛“安全堤”

本报讯(记者 王怡宁 王林威 夏嘉莲 通讯员 俞佳莉 张蒙达)近日,为检验水库防洪度汛应急预案的可行性,切实提高水库应急抢险水平,亭下水库管理站开展2025年防汛抢险应急演练,水库防汛防旱领导小组成员、6个应急工作组人员参

加演练。

本场防汛应急演练以模拟应对今年第1号台风为背景开展。现场实地模拟以泄洪流量60立方米/秒开启溢洪道闸门泄洪和因线路故障电源失电情况下开启备用柴油发电机供电操作闸门泄洪等内容。

随着防汛防旱领导小组组长一

声令下,演练正式拉开帷幕。“拉响坝顶声晌预警,加大巡查频次”“启用备用电源,检查发电机各项指标”“依次开启3-4、2-5、1-6号闸门,闸

门开启度为0.35米”……整个演练过程紧张有序,各队伍各司其职反应迅速、配合默契,历时一个小时,圆满完成各项防汛抢险任务。

区水利局水库管理中心工程管理科科长王红光表示:“通过此次演练,进一步提升了应对汛期复杂情况的能力,为坚决打好今年汛期水旱灾害防御攻坚战筑牢了基础。我们将以实战演练为契机,持续完善应急预案,优化协同机制,确保在关键时刻能够迅速响应、高效处置。”