



## 红人堂·三耳秀才 最补钙的宁波菜 敲骨浆吃过吗？

敲骨浆，一道极特别的宁波菜。这道菜端上桌，如果你从没没见过没吃过，你一定不知道这道菜的主要原料是什么。

我来告诉你，敲骨浆的主要原料是猪骨头（猪胛骨或龙骨小排）和大米。当然，骨头又是最主要的。

中国菜有个潜规则：缺什么吃什么。身体缺钙，骨质疏松怎么办？——这里，我硬插上一副对子的上联吧：前怕狼，后怕虎，计将安出？

构思敲骨浆这篇文章，我的头脑一直萦绕着“粉身碎骨”这个成语。真要动手做这道菜，“粉身碎骨”这个成语也能用上，只是次序调整一下即可。于是有了对子的下联了：先碎骨，再粉身，“浆”来登场。

先碎骨，就是敲骨。敲骨是什么意思？把猪骨头砍成细块，当然可以说是敲骨，但这道菜更指的是，用火煨几个小时，猪骨头酥软到一碰即化的程度。

再粉身，指的就是米粉。这原料也有讲究，得是早稻米。原因是，早米不黏稠，经过炒制后，米香更浓郁，而且，米粒和米粉的颜色焦黄，更显正宗（如今，也有用芋艿来代替早米粉的）。想来，中国菜，这变那变，讲的都是中和调和。骨头和米粉如此一搭配，便得到这样一道极具创新的地方菜。

“浆”来登场。敲骨浆做好了，端上桌来，成品呈灰色，真有点像糍糊。——用“浆”（敲骨浆的“浆”，也有写作“糝”字的）来命名一道菜，似乎仅此一例吧。

说起来，这道菜知名度不怎么高，所以，一上桌，便有人追问，这是什么菜哟！七嘴八舌，大家都知道了，这道菜最初出自鄞州瞻岐和北仑春晓一带，本是地方土特产级别的，如今，在吃货们的大力抬举下，不但进了城，档次也在提升中。

补钙吃骨头，没有“中间环节赚差价”，补钙的效果，那可不一般！

缺少钙，有上联：前怕狼，后怕虎，计将安出？

吃骨头，有下联：先碎骨，后粉身，浆来登场。

横批：敲骨浆来嘞！



红人堂·向培培

## 小时候的蛋饺，我做出来了

蛋饺，味道鲜美，既有肉的鲜又有蛋的嫩；它形如弯月，色泽金黄，人见人爱；它无论搭配什么菜，都是一道美味佳肴。

蛋饺，它还是我国的传统菜品，象征喜庆、吉祥、团圆。所以每逢春节、中秋等传统佳节，宁波人家餐桌上都会有蛋饺三鲜汤这一道菜。

小时候，过大年，我们兄弟姐妹都伸长脖子等蛋饺三鲜汤，等妈妈把这道菜一端上桌，我们兄弟姐妹五个就抢着找蛋饺吃，其中下手快的能吃到两个，下手慢的就只能吃到一个。我是每次囫圇吞枣，抢到嘴里想再去抢第二个吃，就先一口吞下了第一个蛋饺，但基本上第二个是抢不到的。每次吃得意犹未尽。

并且那时，也只有在春节时候才能吃到这款美味，平时是没有条件吃的。后来随着时代的进步，生活渐渐富裕，吃个蛋饺已不在话下，一年四季都有。但不知咋的，现在买来的蛋饺总吃不出小时候的味道。

在这个临近过年的时候，好想再吃次小时候的蛋饺三鲜汤，让自己的味蕾过过瘾，让心情也满足一下。

那天我找了个休息日，在家庭群里宣布：晚上请大家吃小时候味道的蛋饺三鲜汤！我自己亲手制作！姐姐说：这个太麻烦了，还是买点吃吃吧。我说买不行，必须得吃到我们小时候的那个味道。

我一大早起来，准备食材：土鸡蛋、黑猪肉、冬笋、粉丝等，打好蛋液，剥好肉末，找来小勺子、小汤匙等，还专门去菜场请教了一位卖蛋饺的阿姨。一切准备就绪，就开始了。

打开煤气灶，开最小火，把小勺子搁在小火上，勺子里刷上一层油，舀了一小汤匙蛋液，倒入，只听滋的一声，蛋液冒起了一圈小泡，这时马上

要在蛋液中间放入一小撮肉末，再用快凝固了的蛋液把肉末包住，动作要快，形状要帅。

可是我到了放入肉末这一步，薄薄的一层蛋皮就是包不住肉末，不是时间长了蛋皮过老破碎，就是蛋皮太嫩肉漏出来，或是还没等肉末放上去，蛋皮已经焦了，我一次次地重新刷油、舀蛋液、夹肉末，弄得手忙脚乱，一次一着急竟伸手去抓蛋皮，结果手指烫起了泡；一次刷油时，火把油烧着了，吓得我忙把火关了。

不是肉末里有蛋液，就是蛋液里混进了肉末，反正蛋饺一个没做成，还差点着火，手还受了伤，弄得一团糟。

后来叫来先生帮忙，他倒好，怕火烫着，舀个蛋液，人离得老远，结果把蛋液都倒到灶面上了，有一勺还倒到了我的手上，真是越帮越忙，气得我两眼一黑，不想做了！但想想自己夸下的海口，兄弟姐妹们头颈长长等着呢！怎么办？请教！

于是我再次奔向菜场，去请教那位卖蛋饺阿姨，阿姨告诉我：做蛋饺最主要是火候，蛋皮要不老不嫩；还说，刷油就刷薄薄的一层，别多；蛋液要按勺子的大小放，肉末也不要太多，她还做手势给我看，左手拿勺子右手拿汤匙……她教了我十多分钟。

我回来后，重新做起来，练习了一会，终于一个做成了，但是形状不佳，圆不圆长不长的，有几个还是焦了；我耐着性子，边做边琢磨，慢慢地终于成形像样了，最后到底还是做出来了：形如元宝，鲜香四溢。忙了一个上午，寒冬腊月的，我额头上直冒热气，但成功的喜悦挂在了脸上。

晚上当我端出满满一汤碗三鲜蛋饺汤时，三四十个蛋饺秒光，兄弟姐妹们咂巴着嘴巴，一迭声地说：好吃！是小时候的味道！我二姐抹着油嘴来了一首诗：蛋饺金黄如月秀，美味佳肴吞锦绣，煎炙火候巧工深，共赏齐享乐悠悠。

大家期待着新年，期待着小时候的蛋饺三鲜汤！



扫描二维码  
可阅读全文

