

雪菜大汤黄鱼、红膏呛蟹、锅烧河鳗、冰糖甲鱼……

宁波老底子美食何以出圈？

央视《走遍中国》解锁舌尖上的宁波



红膏呛蟹。



锅烧河鳗。



雪菜大汤黄鱼。

1 千年甬味：藏在“鲜咸合一”里的美食密码

美食，是一座城市的文化内核；年味，是游子心中最深的乡愁。2月10日晚，央视《走遍中国》特别节目《年味总动员》宁波篇如约而至，用镜头探秘这座滨海城市的千年美食文化。宁波篇中，东福园和状元楼两家中华老字号携手登场，用一道道经典与创新并存的菜肴，诠释了宁波美食的深厚底蕴与时代活力。

从一碗热气腾腾的雪菜大汤黄鱼到咸鲜诱人的红膏呛蟹，从街头巷尾的“老底子”小吃到传承百年的非遗手艺，节目不仅展现了宁波美食的独特魅力，更引发人们思考：在网红餐饮层出不穷的今天，宁波老底子美食何以频频“出圈”？

宁波美食的“出圈”，根植于其深厚的历史底蕴与独特的地理禀赋。作为“海上丝绸之路”的起点之一，宁波自古便有“四明三千里，物产甲东南”的美誉。依山傍海的地理环境，孕育了宁波菜鲜咸合一的独特风格。

节目中，美食博主西嫂与记者作为品鉴官，以“传承菜、功夫菜、创新菜”为主线，展开了一场味觉的碰撞与对话。在传承菜环节，西嫂与东福园行政主厨黄孝林联手烹制了一道雪菜大汤黄鱼。

为了获取最新鲜的食材，西嫂专程前往象山黄避乡高泥村——浙江“黄鱼养殖第一村”。这里得天独厚的海域环境，孕育出外观金黄、肉质鲜嫩的黄鱼，被宁波老饕们誉为“金条”。大黄鱼搭配宁波特产雪里蕻，鲜味交织，完美诠释了“以鲜为魂”的甬菜精髓。

而另一边，记者与状元楼行政主厨陈继波则以第一冷盘红膏呛蟹迎战。陈主厨以一斤水、三两三盐的精准配比腌制梭子蟹，锁住了蟹肉的原始鲜甜。正如宁波俗语所说：“红膏呛蟹咸咪咪，大汤黄鱼放咸齏。”这两道传承百年的味觉符号，不仅承载着“靠海吃海”的生存智慧，更凝结着“不时不食”的生活美学。

2 守正创新：老字号“破圈”背后的传承

节目组选取的两组对决菜单，正是宁波菜守正与创新的缩影。

浓油赤酱的锅烧河鳗、冰糖甲鱼，都是耗时费工的功夫菜，最考验厨师的功底。锅烧河鳗需以文火慢炖，直至鳗鱼软糯入味，酱汁浓郁；冰糖甲鱼则讲究火候与调味，甲鱼的鲜嫩与冰糖的甘甜相得益彰，堪称甬菜中的“功夫之王”。

而以冬瓜为皿、融合八味海鲜的八宝冬瓜盅，以及结合宁波本地食材与澳洲龙虾的“龙腾四海”，则将甬菜的咸鲜与现代餐饮美学完美融合，诠释了全新的味觉语言。既展现了宁波菜的鲜咸合一，又融入了国际化的餐饮元素，堪称传统与创新的完美结合。

“餐饮不能只讲究食材，还要给予食客情绪价值。”宁波东福园餐饮管理有限公司董事长、宁波老字号协会会长张空表示，“无论是寓意福满八宝的冬瓜盅，还是象征龙的传人的‘龙腾四海’，都是老字号对千年甬菜的创新。”在他看来，美食不仅是味觉的享受，更是情感的传递。每一道菜肴的背后，都承载着宁波人对生活的热爱与对传统的敬意。

宁波总共有三家中华老字号，东福园和状元楼位列其中。张空认为，“守正创新是老字号发展的关键，守的是宁波菜鲜咸合一的精髓，创的是菜系融合与技法改良。”近年来，宁波老字号在坚守传统的同时，不断探索创新之路。无论是食材的选择、烹饪技法的改良，还是菜品的呈现方式，都力求在传承中突破，在创新中升华。

这种守正创新的精神，不仅让宁波老底子美食在新时代焕发出新的生机，也让更多年轻人感受到传统美食的魅力。可以说，从传统功夫菜到现代创新菜，宁波老字号用一道道美味佳肴，书写着属于自己的“舌尖传奇”，带来一场“破圈”之旅。

3 美食招牌：宁波菜背后的城市文化内核

美食的背后往往代表了一座城市的文化。宁波菜，正是这座滨海城市千年文明的缩影。黄鱼、梭子蟹等地道海鲜，承载着宁波人“靠海吃海”的智慧，展现了浓郁的海洋文化。而冰糖甲鱼则是一道跨越时空的味觉符号，其原材料取自余姚——河姆渡文化的发源地。这道菜不仅象征着宁波的“状元文化”，更与如今宁波“院士之乡”的美誉相呼应，成为宁波人崇文重教精神的生动写照。

值得一提的是，在节目的开篇，奉化千层饼、宁波汤圆、油赞子等一道道非遗美食，吸引了无数观众的目光。今年春节是第一个“非遗春节”，宁波的非遗美食与传统节日和节气紧密相连。无论是象征团圆的宁波汤圆，还是寓意生机勃勃的青团，亦或是软糯香甜的麻糍，都是独特的宁波味道，承载着人民对美好生活的向往与对传统文化的敬意。

宁波市文化馆相关负责人表示，从七千年水稻种植孕育出的系列稻米食品，到源自海洋文化的鲜咸合一的海鲜美食，美味之中更有故事。汤圆、年糕、龙凤金团、红膏呛蟹、雪菜黄鱼，每一道菜肴背后，都蕴藏着宁波深厚的历史底蕴和丰富的文化内涵。它们不仅是味觉的享受，更是情感的传递，是宁波人对生活的热爱与对传统的坚守。

从市井烟火到宴会餐桌，宁波老底子美食正在传承与突破中书写新的“舌尖传奇”。

记者 李佳璐/文 杨辉/摄