



在甲鱼养殖基地捉甲鱼,用来做宁波十大名菜之一的“冰糖甲鱼”。



在状元楼和行政主厨陈继波一起烧制年夜饭。



和家人一起吃团圆大餐。

带着宁波菜 上央视



“我觉得你挺能吃苦的,要不要试试看?”

去年12月10日晚上,接到央视唐导的电话,我的第一反应是“该不会是诈骗吧”。

经过反复确认,央视中文国际频道《走遍中国》在过年期间将推出《年味总动员》系列节目,探寻城市里的老字号美食,感受年味,其中一期将走进宁波。

至于为什么是我,唐导说看了我夏天凌晨两点采盐的VLOG,觉得能吃苦的劲挺适合录制这期节目。直到拍摄开始,我才明白这不是简单的夸赞,而是“预防针”。

1 “上九天揽月,下五洋捉鳖”

对接了拍摄流程后,去年12月底宁波最冷的那几天,我们开始了在宁波的“年味总动员”。

录制的第二天,我从咸祥航空基地坐“无人驾驶飞机”出发。我选的是传承菜“红膏呛蟹”、功夫菜“冰糖甲鱼”以及创新菜“龙腾四海”。在做菜之前,我需要找到两个关键食材——甲鱼、海盐。

拍摄时间很紧,一大早,我和摄制团队就抵达了余姚甲鱼养殖基地。换上胶鞋,满怀壮志踏入泥塘,一副什么都难不倒我的架势。然而现实给我来了个措手不及——刚迈出第一步就陷在了泥潭里。唐导强调“纪实”,让我自己想办法,但越是挣扎陷得越深。挣扎了好一会,唐导才带着渔民合力将我泥潭的束缚中解救出来。

然而,好景不长,刚迈出两步,我又一次失去了平衡,重重地摔在了泥地上。跌跌撞撞,摔成一个泥人,总算捉到了一只甲鱼。

我们紧接着又赶场到象山花岙盐场——浙江最后一个海盐晒制场。登船的时候天已经黑了,风大得能把人吹走。

好在冬天不用凌晨两点起来采盐,早上五点多,天蒙蒙亮,就和摄像老师扛着设备下盐田了。按理说,熟悉的流程再走一遍不成问题,但早上的困倦和刺骨的海风,让我整个人精神恍惚,拍摄过程中NG不断。

最后,在摄像老师略带“怨念”的眼神中,我终于完成了最后一条拍摄,成功获取了我们的关键食材——“海盐”。

2 几道菜,更懂这座城市

在经历一番周折后,终于搜集齐了食材。我即刻前往状元楼和主厨陈继波一起完成这三道大菜。这一道道美食背后是这座城市的文化内核。

陈主厨手法娴熟地将我带回的海盐与水巧妙配比,用以腌制梭子蟹。他一边忙碌,一边教我宁波老话童谣:“红膏呛蟹咸咪咪,大汤黄鱼放咸齏。”

谈及状元楼的招牌菜“独占鳌

头”,陈主厨的眼中闪烁着自豪的光芒。他解释说,这道菜不仅口感绝佳,更代表了宁波的“状元文化”。宁波从唐朝到清朝诞生了两千多名进士,七位状元,孕育了阳明文化、浙东学派等,如今院士数量居全国榜首,有“院士之乡”的美誉。

回到新式甬菜,陈厨在保持咸鲜的基础上,将时令蔬菜和澳龙融合在一起,创造出别具一格的风味,更蕴含了美好寓意“龙腾四海,蛇舞九州。”

3 “勇敢”地向家人表达爱

最后一个拍摄场景是吃团圆饭——请家人品尝我做的菜。为表隆重,爷爷戴着我毕业那年给他买的礼帽——出席宴会的最高礼仪。

落座后,许是在镜头面前的缘故,大家略显拘谨。见状,唐导忍不住亲自上阵指导:“来来来,给家人夹个菜嘛,就像平常在家那样自然。”

“璐璐长大了,都会做饭了。”爷爷率先打破沉默。事实上,我在英国读书的那一年已练就了厨艺,只是从未有机会为家人展露一手。

“祝爷爷身体健康,长长久久地陪着我们!”说着,我为爷爷夹了一块冰糖甲鱼。我妈尝了一口“龙腾四海”,她脸颊微红,笑着说:“好吃!”这是她第一次品尝到女儿亲手做的菜肴,虽然仅仅两个字,但是满脸的幸福。

餐桌上的氛围热闹了起来,长辈们

开始感叹我从蹒跚学步的孩子成长为一个能够独当一面的大人;从第一次牙牙学语叫爸妈,到每一次成长的瞬间;从读书写字到儿时的小爱好……

这一顿“团圆饭”,我们都在镜头前表达了平时难得表露的情感,传递着关心和爱意。

杀青那日,阳光出奇地好,我坐在摄像机前接受采访。作为一个记者,第一次被采访有些忐忑,唐导问我:“在你心目中,宁波菜是什么口味?”

我想了一会,说:“宁波菜很少用到昂贵的食材,但是只要入口就能让我知道,我是外婆口中的阿囡;烹饪方式也很简单,还原食材的本质,就像宁波人务实低调的性格;但它讲究创新,是这座城市海纳百川的气质。”

记者 李佳璐/文 杨辉/摄

