

# 宁海长街蛏子开启春日盛宴

## 隐藏在各大社区的“厨娘”，快来报名！

春风裹挟着东海咸湿的气息拂过宁海长街镇万亩蛏田，惊蛰时节的潮水正将蛰伏一冬的蛏子催得肥美丰腴……一场席卷甬城的“舌尖上的盛宴”也正式拉开帷幕。

昨日起，由宁波晚报联合宁海县供销联社共同打造的“巅峰蛏宴”社区厨娘争霸赛活动，在全市20个社区掀起蛏子烹饪旋风。最美味的长街蛏子怎么做？你烹制蛏子有何独家创意？欢迎隐藏在各大社区的“厨娘”前来报名，为自家社区代言。



### 一天卖出超1.5万公斤

## 清明节将迎来螺蛳销售交易高峰

俗话说“清明螺，赛肥鹅”。经过一冬的蛰伏，河塘里的螺蛳变得肥美鲜嫩，酱爆、上汤、河虾烧等各种花式烹制，这道春季美食令人垂涎。

记者从宁波水产品批发市场了解到，当前螺蛳已迎来最佳品尝期。该市场的螺蛳日交易量达1.5万公斤至2万公斤，相比于3月初约1万公斤的销量已明显增加。随着清明节的到来，螺蛳也将进入销售高峰。

### 螺蛳价格实惠

在宁波盒马鲜生连锁店，记者看到，淡水产区比较俏销的商品有螺蛳、河虾、鳊鱼、鲈鱼等，其中去尾螺蛳（140头至160头/500克）的售价为15元/公斤。

“清明前的螺蛳最鲜美，如果搭配上一些河虾，那是鲜上加鲜。”正在买菜的市民楼女士表示，螺蛳价格一直以来比较稳定，相较而言，河虾价格要高出一大截，售价超200元/公斤，“不过，一盘螺蛳炒河虾里，

螺蛳是主菜，河虾是辅菜，总价也不算高。家里点名要吃。”

在华严、东柳等菜市场，去尾螺蛳按大小不同，价格每公斤12元至20元不等。“买的人挺多，很多人想尝尝那种鲜味。”华严菜市场一位水产档口陈师傅表示，他的摊位一天能卖近百公斤的螺蛳，“每个晚上夹螺蛳屁股的时间就要三四个小时，夹到手痛得吃不消。”

### 销量还将翻倍

每天凌晨，宁波水产品批发市场的小水产交易区灯火通明，一片繁忙，不少档口的热销商品就是螺蛳。

据该市场工作人员介绍，市场里的螺蛳主要来自宁波周边地区，如绍兴、上虞等。一般到货后经营户先按大小分拣，然后进行加工，批发价每公斤6元到10元不等。“这几天，我们市场的螺蛳日交易量已比本月初翻了一番，预计到清明节前交易量还要再翻一倍。”

一般来说，清明前10天将迎来螺蛳的交易高峰。

一位淡水水产档口的经营户表示，最近正是吃螺蛳的好时候，每天能卖出四五百公斤，很多饭店、菜场经营户的进货量均达二三十公斤，“生意挺红火，老顾客每天都来订货。”

螺蛳最家常的做法是酱爆。油锅里爆香的螺蛳，螺肉和汁同时吸进嘴里。此外，还有上汤、加紫苏、搭配咸肉、河虾等做法，各具风味。今年的第一口螺蛳，你吃过了吗？

记者 周晖  
通讯员 周宣羽 文/摄



螺蛳

## 1 长街蛏子迎来开塘黄金期：一天产量1.5万公斤以上

清明前后的长街蛏子鲜中带甜、肉质肥壮，眼下长街蛏农也迎来一年的丰收季。

“目前长街蛏子每天的出塘量在3万斤-5万斤左右，来自长三角和其他外地客商，往往都会守在蛏塘旁，等着收货。”长街蛏子养殖大户、宁海珍鲜品牌运营负责人陈刚满告诉记者，宁波人对清明蛏子的执着，源自独特的物候密码。“清明前后，海水温度升至10℃-15℃，经历冬眠的蛏子开始储备糖原，肉质呈现特有的鲜甜。”中国水产科学研究院专家也指出，此时蛏子体内的呈味氨基酸含量达到峰值，尤其是甘氨酸和谷氨酸含量较平日高出30%，这正是“长街蛏子鲜掉眉”的科学依据。

陈刚满透露，长街镇特有的咸淡水交汇环境，更孕育出壳薄、肉嫩、汁多的上品，当地蛏农采收时坚持“三拣四不要”原则，只选取4厘米以上的“黄金蛏”。

“我们长街蛏子其实上市周期也就100天左右，这也是蛏子的黄金季节。”在这位养殖大户看来，近些年，长街蛏子的知名度和辨识度正在逐步提升，做好长街蛏子文化品牌的塑造，也是他们团队在重点推进的工作之一。

“一方水土养一方风味。我们宁海，可以赏山水风光，也可以品地道风味。这个时节，我们要通过长街蛏子走出联农带农富农新路子。”展望今年的长街蛏子销售季，陈刚满信心十足。

## 2 厨娘争霸：百斤蛏子点燃社区灶火

为充分发挥宁海长街蛏子的品质优势和地域专属特性，今年3月-5月，宁波晚报将携手宁海县供销联社，为广大市民带来长街鲜蛏走进甬城百个社区大型助农公益活动。其中，“巅峰蛏宴”社区“厨娘”争霸赛这场重磅活动，昨日正式发出英雄帖。

如果你平日擅长做菜，尤其是烹制蛏子的高手，那赶快来报名，宁波晚报征集热线87777777，昨日已正式开通啦。

本次大赛，将面向全市范围征集20个参赛社区，周期持续至4月底。每个社区将获得100斤长街鲜蛏作为食材，报名的厨娘需在2小时内创作2道-3道蛏子菜肴。蛏子三吃、蛏肉刺身、火焰醉蛏、清蛏椒盐、粉丝烧红、辣卤秘制……各种家常做法或者独家创意，统统等着大家亮出绝活。

活动现场，除了弥漫着明火爆炒的锅气与蛏子清蒸的鲜香外，社区居民还可以凭特制“蛏子票”进行免费试吃并投票，社区周边的外卖小哥、环卫工人等新就业群体也享有优先品尝权。据悉，这场长街蛏子厨娘争霸赛活动，也将为数万甬城市民来一场鲜味十足的春日蛏宴。

除此之外，本次助农公益活动，后续还将带来长街“蛏趣亲子日”，“社区团长助农直播”，美食博主解密长街蛏子全产业链等系列活动。

宁海县供销联社负责人表示，这些创新举措，正是要让“藏在深滩”的长街蛏子，跃升为宁波美食的烫金名片，供销联社将为系列活动蛏子食材做好全力供应和保障。“这道承载着千年风味的时令海鲜，已然成为乡村振兴浪潮中跃动的浪花。”

记者 施代伟