

转角

遇到
“味”

尝过这些鲜 才算不负江南春

江南的春天，雨水充沛，氤氲水汽里萌动的各种鲜令人着迷。这个时节去逛逛宁波的菜市场，满眼春意——嫩得可以掐出水的毛笋，水灵灵的荠菜，触角忙着喷水的蛏子……每一样都是宁波人餐桌上的时令美味。

A

宁波春天的海鲜市场是这样子的——「桃花水下春汛临」，立春到清明这段时间，蛏子、泥螺等海鲜旺发，又肥又鲜，



蛏子 被赞“地球上最好吃的蛏子”

经过漫长冬季的蛰伏，躲在滩涂里休养生息的蛏子只只肉肥体壮。宁海长街养殖蛏子历史悠久，“长街蛏子”获批全国农产品地理标志登记保护，闻名遐迩，当地人昵称为“西施舌”，美食纪录片导演陈晓卿赞其为“地球上最好吃的蛏子”。

宁海长街一带的滩涂，细泥柔软，海水的咸度略低，微量元素和浮游生物都很丰富，非常适合蛏子生长。从容生活了250天，到了春天，蛏子肉嘟嘟的，当地人赞为“八级肉”，意思是一只蛏子，蛏肉占了八成，非常肥美。

刚捕捞上来的蛏子，洗净并用淡盐水暂养30分钟到1小时，让其吐出肚子里残存的泥沙，即可烹煮。

长街蛏子肉质鲜香，怎么煮都好吃。

水煮蛏子原汁原味，蘸芥末风味独特；雪里蕻咸菜蒸，“倒踩蛏子”（两只耳朵朝上摆放）鲜咸合一；铁板蛏浓缩了精华，鲜香浓郁；剁椒蛏子，颜值与美味并存，鲜香加微辣，有滋有味。

焯水后剥出蛏子肉，炒韭菜、炒春笋都非常棒；加入夜开花、菠菜等，勾芡，做成蛏子蔬菜羹，丝滑可口。

下厨时，有个小小的建议，在蛏子背部深色的“门夹”连接处轻轻剪上一刀，烹煮时两片硬壳就不会裂开，可以锁住鲜气。

牡蛎 沾着非遗气息的鲜

冬春季，牡蛎（宁波人叫蛎黄，相当于微缩版的生蚝）大量上市。菜市场里，盒装的、盆装的，有些边撬边卖，随处可见。

刚撬上来的牡蛎鲜度极高，清洗干净后，蘸酱油生吃，鲜美无比。若蘸一丢丢芥末，入口后，强烈的鲜味“直冲天灵盖”。

牡蛎熟吃也非常可口，炒鸡蛋，煮天菜羹，都是家常好菜。

虾蛄 非虾非蟹却兼有虾蟹的鲜美

春天里的虾蛄非常肥美，这种宁波人爱吃的家伙非虾非蟹，却兼有虾蟹的鲜美。虾蛄的吃法，和虾蟹有很多共同点，既可盐腌后生吃，也可做成各种热菜。

虾蛄生腌和做蟹糊的方法类似。虾蛄切成寸长，拌入海盐、白酒和姜丝，冷藏几个小时后，即可开吃。很多“吃货”认为，腌虾蛄的鲜美不输呛蟹，中间一根红色的膏，逼近呛蟹红膏的味道。

简简单单的白灼、盐水煮、椒盐，都很适合它；参考白蟹，还可以炒年糕。总之，虾蛄也是一种烹饪简单，而味道非常鲜美的优秀海产品。

泥螺 桃花开时最肥

“桃花飞，泥螺肥”。每到春季桃花盛开时，泥螺长得胖胖的，味道特别鲜，被赠予“桃花泥螺”的美称。在宁波，要数慈溪龙山泥螺名气最为响亮。龙山一带，有肥沃的滩涂，盛产泥螺，早在宋代就有采食的记载。龙山泥螺带有一丢丢微黄色，又叫龙山黄泥螺，其壳薄、个大、肉脆，是泥螺中的上品。

泥螺最常见的就是腌制成咸泥螺，被昵称为“压饭榔头”，是很多宁波人从小吃到的“下饭利器”。

除了传统腌制，泥螺鲜吃脆嫩可口。烹煮新鲜泥螺时，记得先快速焯水，去除黏液，捞起后加入酱油、葱花等，滚烫热油一泼，葱香被激发，脆脆、鲜鲜的葱油泥螺，好吃极了。

鮫鳢鱼 肉嫩味鲜的丑家伙

灰皮、大嘴、浑身软塌塌的，丑丑的鮫鳢鱼肉嫩味鲜，春天，这种鱼上市量很大，是春天里另类的鲜。

一直以来，在黄鱼、带鱼、鲳鱼“硬控”的宁波海鱼世界，鮫鳢鱼相貌丑陋，自带奇特腥味，并不被待见，只能作为“备胎”，上不了大雅之堂。

最近几年，它频频出现在海鲜大排档，采用红烧辣炒的重口味烹饪，得到很多年轻“吃货”的青睐，而且凭价格实惠、口味鲜嫩而“圈粉”。

鮫鳢鱼的鱼肝和鱼肚子都是超级美味，有的“吃货”认为鮫鳢鱼的鱼肝媲美鹅肝。在日料店，鮫鳢鱼鱼肝价格不菲。

鮫鳢鱼是野生货，舟山的朋友说，它们生活在海水较深的区域，岛上渔民习惯晒成鱼鲞。需要提醒的是，鮫鳢鱼的牙齿非常锋利，清洗时务必多加小心。

B

把眼光转向山间地头，绵绵密密的春雨里，能掐出水的春笋尖儿、油亮鲜嫩的香椿芽儿，仿佛一夜之间冒了出来，等到竹笋拔节长高，香椿芽舒展成枝叶，春天也就悄悄流逝……

笋 食过春笋，方知春之味

经过雨水的滋润，埋在泥土里的春笋（主要指毛笋）蠢蠢欲动，俗称“黄泥拱笋”，笋肉含水量高，脆爽无比，挖笋时略有磕磕碰碰，笋身就可能爆裂。

每年3月，奉化溪口的毛笋又嫩又多。从深山挖掘的毛笋依靠人力运输，为了减重，山民就会先削去笋壳，再背到山下售卖。

毛笋非常鲜美，搭配排骨、咸肉或者鸡鸭，红烧或者煲汤，有肉有笋，鲜香合一；红烧或者炒雪里蕻咸菜，做成纯粹的素食，也非常鲜美。

待到毛笋大量上市，山民就会开始大批量晒笋干、晒咸菜笋干、烤咸笋等，屋前屋后弥漫烤笋的清香。

香椿 一箸入口，三春不忘

椿芽如丝，浓香扑鼻。本地椿芽上市时间很短，也就春分前后半个月到20天而已。这也是一道标志性的春天美味。其浓香气息，喜欢者趋之若鹜，不喜者避之不及，和香菜有异曲同工之妙。有些宁波人喜欢在家里种上几株香椿树，顺手摘下一把就可以下厨房秒变美食。

在宁波，香椿的主流吃法包括腌制、炒鸡蛋和凉拌。香椿芽用开水焯一下撒点盐，密封后存放冰箱里，很多老宁波喜欢把腌香椿当成咸菜吃，属于高档泡饭搭子。焯水后凉拌或者炒鸡蛋，都是时令好菜。

手巧的“吃货”另辟蹊径，精心制作一盘白切肉卷香椿。五花肉煮上半个小时，凉透后，切成薄片，然后一片薄薄的五花肉卷起一株已经焯水煮熟的香椿，再配上一碟香辣酱或是香油蒜泥，别有风味。



马兰头、野荠菜 春风吹又生

春风吹拂，河塘边、田埂上，马兰头、野荠菜蓬勃生长。

以前，马兰头和荠菜都属于纯野生系列。而现在，菜市场销售的马兰头、荠菜，一般都是“半野生”，多是农户有意成片栽培而成。这类野菜水灵灵的，明显比纯野生的要娇嫩。

马兰头摘净清洗后，用热水焯一下，除去涩味，然后挤出水分，切碎后，炒笋丁、香干粒，清热解毒。这是马兰的经典吃法。而荠菜既可以做春卷的馅料又可以炒年糕。

宁波的春天，有“地球上最好的蛏子”，有桃花泥螺、桃花鲳鱼，还有“潜伏”在泥土下面的“黄泥拱笋”，长在树梢的椿芽儿……它们都是春的使者，也是无比鲜美的时令味道。尝过这些鲜，春天也就要翻篇了。

若到江南赶上春，千万和春住。

谢昭艳