

探寻夏日时令美味

暑至烟火腾鲜味
鱼头香溢
醉人心

在宁波这座被东海波涛与内河涟漪共同滋养的城市，吃鱼的习俗贯穿四季，而夏至时分的鱼肴，更被赋予了特殊的意义。这座以海鲜闻名的港口城市，偏偏对红烧鱼头（一般指花鲢鱼）情有独钟，既是招待贵客的珍馐佳肴，也是宁波人餐桌上常见的家常美味。

夏至前夕，记者怀揣着对这份传统习俗的好奇与期待，走进奉化溪口，探寻这一习俗与生态美味交织碰撞出的独特魅力。

踏入溪口民镇食府的瞬间，浓郁醇厚的鲜香扑鼻而来，仿佛坠入了一片香气氤氲的美食秘境。后厨内热气腾腾，厨师长何刚杰身着洁白的厨师服，手持两斤重的大铁锅，正全神贯注地烹制着招牌菜——红烧亭下湖鱼头。那煎得金黄油亮的鱼头被他精准地倒入沸腾的汤中，刹那间，汤头如同被唤醒的活物，泛起阵阵奶白色的泡沫，发出“咕嘟咕嘟”的欢快声响，恰似“小扇引微凉，悠悠夏日长”的惬意之音，为这炎热的天气增添了几分灵动。

“关键在这浇汤！”何师傅眼神专注，声音里带着一丝自豪，手腕灵巧地翻转，木勺舀起的汤汁如同一道金色的瀑布，倾泻而下，淋在鱼头上。一时间，焦糖的香甜与骨汤的醇厚在空气中肆意交织、弥漫，引得大堂里的食客们纷纷伸长脖子，探头张望，眼神中满是对这道美味的期待与向往。

“亭下湖鱼头”的美味源自溪口镇亭下水库（也称亭下湖）。捕捞季一般在5月至10月间，且严守“节奏”，常间隔多日才撒网一次，只为让鱼儿在湖水中充分生长，积蓄更

多的鲜味。

在奉化，亭下湖鱼头堪称美食界的“明星”，以丰富多样的口味闻名遐迩。在奉化各大酒店都可以看到红烧胖头鱼的身影，酱汁浓郁，每一口都饱含着醇厚的滋味。当然还有其他做法，比如剁椒鱼头，鲜辣过瘾，让人欲罢不能；泡椒鱼头酸辣爽口，别具一番风味；雪汁清蒸鱼头原汁原味，最大限度地保留了鱼肉的鲜嫩……

“这鱼头，尝一口就能感受到其中妙处，节假日一天能卖上80份。”何刚杰一边忙碌着手中的活计，一边自豪地介绍道。

其实，宁波人对红烧鱼头的喜爱，背后有着深厚的饮食文化积淀。在古代，宁波虽渔业资源丰富，但淡水鱼同样在饮食中占据重要地位。胖头鱼头部硕大、肉质丰腴，尤其适合红烧等烹饪方式，经大火收汁，浓郁的酱汁渗入肌理，将鱼肉的鲜美发挥到极致。而夏至时节吃鱼，最初是为了犒劳辛勤劳作的人们，同时也祈求风调雨顺、渔业丰收。正如《诗经》中“年丰多黍”所表达的，尝食美味的鱼肴，亦是对年丰的欢庆。随着时间的推移，这一习俗逐渐融入了更多的文化内涵，成了宁波人夏至时节不可或缺的仪式。

在宁波，无论是热闹的餐馆，还是温馨的家庭厨房，都能看到红烧鱼头的身影。一家人围坐在一起，共享一顿鲜美的鱼宴，在欢声笑语中，传递着亲情与温暖。这一碗鱼头汤，早已超越了美食的范畴，它是山水用年轮熬煮的私语，是时光把生态酿成的诗行，温暖着人间的烟火，承载着宁波人吃鱼的传统习俗与对美好生活的无限向往，在岁月的长河中，散发着长久的魅力。

记者 鲁威

通讯员 王层裕 王红雨 文/摄



胖头鱼



汤鲜美、清爽解
腻的鞭笋毛豆汤。

鞭笋毛豆汤
九龙湖畔的
夏味密码

早上7点多，镇海九龙湖镇横溪村的山林间，露珠缀满竹叶，泥土气息沁人心脾。玖珑源农家乐主理人方波早已扛着锄头，挑着篮子，在竹林深处探寻新鲜食材。他目光专注地扫过湿润的泥土，寻找着山土细微的隆起，夏日珍馐鞭笋便潜藏其中。

“这个鞭笋非常鲜美，此时正是吃它的最佳季节，但是不好找，你看我忙活了1个多小时，才挖到3株鞭笋，我水平太差了，得我们村里有经验的人来挖才行。”方波一边找鞭笋一边自嘲。

不同于春天“黄泥拱”破土的豪迈，夏日鞭笋则有些婉约含蓄，令人难以发现。

竹鞭是指竹子细长的地下茎，竹鞭末梢上的那一个芽，在夏季把它掘出来，扁扁的，尖尖的，就是鞭笋。鞭笋本身数量不多，加上它是从“老鞭”上在地下横着向四周走，不像春笋会露出土外，所以，鞭笋很难被发现，挖起来也费劲，是一项技术活。

当方波带着沾满泥土清香的鞭笋下山后，径直走进农田，寻找另一种食材——毛豆。“毛豆太老就不鲜嫩，太嫩又不够饱满，所以摘的时候要用手轻轻捏一下。”方波蹲在田垄上，仔细挑选。

鞭笋、毛豆备齐，在方波自家农家乐的厨房里，一场关于时令美食的仪式正式开始。方波剥开鞭笋层层紧裹的褐色笋衣，乳白微黄的笋肉方才显露，其鲜嫩仿佛能掐出水来。切片入锅，水沸腾后，焯水去除微涩，保留那份源于竹林的本味。另一边，新鲜剥出来的毛豆颗颗碧绿圆润，与焯过的鞭笋片同入一锅，文火慢煮。随着汤色由清转至温润的浅乳白，竹笋的鲜甜与毛豆的醇厚在氤氲热气中无声交融、渗透，出锅前只需要撒上一些盐就足够，无需其他调味料加成。

待汤上桌，一股清新之气扑面而来，热雾升腾，瞬间唤醒了夏日倦怠的味蕾。汤色清亮微带乳白，鞭笋片莹白如玉，毛豆粒粒饱满，沉浮其间，如碧玉点缀。舀一勺轻



方波在竹林里挖鞭笋。

啜，那清鲜之味仿佛山涧清泉，瞬间在口中流淌开来，鞭笋的鲜甜脆嫩与毛豆的粉糯在舌尖形成奇妙共鸣，一种难以言喻的清甜在唇齿间停留。

“白米饭搭配一碗鞭笋毛豆汤，也能吃得很满足了。”方波说，在横溪村的农家乐，这碗鞭笋毛豆汤是夏日时令菜肴的顶流，许多食客专程驱车而来，只为品尝这口短暂的新鲜。

一位在农家乐就餐的顾客说：“市区再好的馆子，也难复制这刚刚离土、即刻入锅的鲜气。鞭笋的爽脆、毛豆的甜糯，再配上这一口清汤，就是夏天该有的味道。”

记者 郑凯侠
通讯员 岑思懿 文/摄



红烧鱼头