

鲜美的 宁波夏日“下饭” 你吃过几样？

这几天，还没出梅就已经屡屡遭遇高温天气。酷暑炎热之下，常常有人感叹，吃啥都是一个味……不着急！为了安度苦夏，聪明的宁波人早就私藏了很多美味，安抚夏日里“娇气”的宁波胃。臭冬瓜、羊尾笋、糟毛豆等，都是美味的宁波夏日“下饭”。



臭冬瓜和臭苋菜管拼盘



羊尾笋



糟毛豆



豆瓣酱



淡菜



六月黄



臭苋菜管蒸白蟹

臭冬瓜 凉悠悠的美味

半透明、果冻状的臭冬瓜（也叫冬瓜糊）是宁波人夏日家常菜，热乎乎的米饭搭配凉悠悠、微微臭的腌冬瓜，让人食指大动。臭冬瓜品质如何？有个非常简单的鉴定方法：瓢沙沙松松的，可以一筷子撮到底，轻松触及厚实的冬瓜皮，那就是一块好瓜。

传统的臭冬瓜制作略微复杂，周期也较长。基本方法是，大块的冬瓜不要去皮，煮到七分熟，捞出后放在凉水中漂凉后，每块抹上盐，放置在瓦罐中，再灌入一大碗“臭卤”，然后密封。阴凉处放置一两周后，冬瓜块带着独特的臭味，很多宁波人非常喜欢。

不过，多数家庭已不再储备“臭卤”，这种传统家常菜可从菜市场购买。

从前，“臭卤”是很多家庭厨房常备神秘料理。臭冬瓜、臭苋菜管和臭芋茼蒿被誉为宁波“三臭”，三者制作方法相似，都是焯水后加盐腌制，而“臭卤”是灵魂料理。

现在家庭腌冬瓜，可以不加“臭卤”，而是选择简易版本：冬瓜切成5厘米见块，清水中煮熟，出水冷却，然后加盐装入密封的保鲜盒，在冰箱里冷藏两三天后取出，加味精、麻油等简单调料后即可享用。经过轻度发酵，凉悠悠的带着点酸味，非常开胃。

羊尾笋 夏季百搭小菜

每年春天，春笋旺发，新鲜笋根本来不及吃，于是笋农把雷笋、野山笋剥壳后，加入海盐，大灶柴火烤制三四个小时后，鲜笋失水变得皱巴巴的，表面结满了细密的盐花，形状很像羊尾，因此叫羊尾笋。其中用龙须笋烤制的羊尾笋口感脆爽，属羊尾笋中的上品。

很多家庭会储存一罐，留到夏季慢慢享用。

大热天，用筷子夹出几根带盐花的羊尾笋用清水浸泡，降低咸度。然后撕成细条，切成寸长，淋几滴麻油，加一小勺白糖，再撒点味精，拌匀后凉凉的、香香的，是记忆中夏天美味小菜。

除了凉拌，羊尾笋还可以煲老鸭汤，而加入土豆、西红柿的羊尾笋汤，酸、咸、甜合一，清热解暑。

糟毛豆 下酒美食

从冰箱里拿出一盒冒着丝丝凉气的糟毛豆、糟鸡爪这类糟菜，再来一罐冰啤酒，夏风吹来，惬意无限。

夏季，毛豆新鲜上市。买上一两斤，浸入水中，努力搓洗掉豆荚上的毛毛，仔细剪去豆荚的两头，糟后可以更入味。焯水煮熟

后，放入冰水里过一下，保持住鲜绿色泽。然后加盐，倒入适量的糟卤，没过毛豆，密封后放冰箱里冷藏两三个小时就可食用。

糟毛豆带着特有的酒糟香，而且很有嚼劲。喜欢吃辣的，不妨加少量红辣椒提味增色。糟鸡爪的制作方法与糟毛豆一样。

豆瓣酱 酱香味的什锦菜

如果饭桌上放着一碗豆瓣酱，宁波人叫做“双缸酱”，也就意味着夏天到了。

宁波人常说的豆瓣酱，实际上不是单纯的一碗酱，而是添加茭白、毛豆子、猪肉等食材，以豆瓣酱为主要调味品而熬煮的什锦菜。

我做的豆瓣酱，主要食材是毛豆子、茭白和猪肉。老底子的豆瓣酱用倭豆（炸兰花豆的那种扁平的豆子）发酵制作，现在的豆瓣酱多是黄豆酱。老式酱早

已是小时候的味道。在我的记忆中，老式豆瓣酱更鲜，而黄豆酱更香。做豆瓣酱，食材的选择较为宽泛，梅豆、茭白、芋艿、胡萝卜、猪肉、鸡爪、虾仁、鸡蛋皮等都可以放。

浓浆重赤的豆瓣酱有蔬菜、有肉、有海鲜，口感丰富，营养全面，这个“下饭”一级棒，拌面时当作浇头，也非常优秀。

豆瓣酱已自带咸味，烧煮酱菜时无需再添加食盐。

六月黄 肥美的“双层壳”

炎热的夏天，六月黄螃蟹是不可多得的美味。这种螃蟹个头不大，肉质鲜嫩；蟹壳脆脆的，长满了蟹黄。若买到正赶着换壳的“双层壳”，蟹壳里面还长着一层软壳，连着蟹黄一起吃，尤

为肥美。肥美的“双层壳”是夏日不可错过的美味。

六月黄螃蟹个头较小，价格也较为实惠。可清蒸，亦可切成对半，蘸上淀粉，煎炸后炒毛豆子炒年糕，都非常好吃。

淡菜 美味的平价海产品

每年夏季，鲜美的淡菜安抚了热爱海鲜的宁波胃。这种黑亮、带泥的海鲜，夏季大量上市。菜市场里常常可以看到堆得小山一样的新鲜淡菜。

淡菜口味鲜美，价格实惠，烧煮非常简单。很多市民一次性买上两三斤，洗净后，热锅干煮，无

需加水，只要浇上少量料酒，去腥添香，原汁原味的非常美味。

如果一次性吃不完，建议剥壳后，拌入姜丝、蒜蓉、料酒和海盐，密封后冷藏，二次加工成腌淡菜，鲜、咸、香合一，是夏日不可多得的海的味道。

通讯员 谢昭艳

福彩开奖信息

3D第2025169期 9 7 8
6+1第2025072期 4 7 4 3 7 5 猴
15选5第2025169期
01 05 06 09 12
快乐8第2025169期
03 06 13 14 17 19 23 28 34 38
41 43 47 55 58 62 70 73 74 80

体彩开奖信息

大乐透第25072期
04 07 15 24 29 01 04
20选5第25169期
02 07 10 11 13
排列5第25169期
6 9 9 3 8
(均以公证开奖结果为准)