

宁波人的冬天 逃不出这口米食

□顾亚萍/文 朱思盼/摄

民以食为天。
宁波人冬天，最喜好的就是这口米食。



蒸笼

一

1973年在河姆渡遗址发现大量水稻，经过鉴定是亚洲栽培水稻，证明了我国是世界上水稻栽培历史最悠久的国家。

我国南方称谷粒为稻谷或谷子，又称水稻。水稻一年种植两次，早稻春季播种，民间有“三月种田下秧子”之说，盛夏季收割并种植晚稻，过去用“双抢”来形容抢收抢种。晚稻在每年秋季成熟后收割，经过打稻机脱粒，把稻子分离成稻谷和稻草。稻谷再经碾米机器分离出糙糠和白米。

稻谷有籼稻、粳稻和糯稻之分，米就有了籼米、粳米和糯米。粳稻去壳成为粳米后，外观圆短、透明。煮食特性介于糯米与籼米之间。糯米又分粳糯、籼糯，粳糯外观圆短，籼糯外观细长，颜色均为白色不透明。糯米煮熟后米饭较软、黏。江南一带，通常把籼米、粳米当主食，尤其是粳米作为主要食用米，糯米则用于酿酒、制作金团、粽子等副食品。

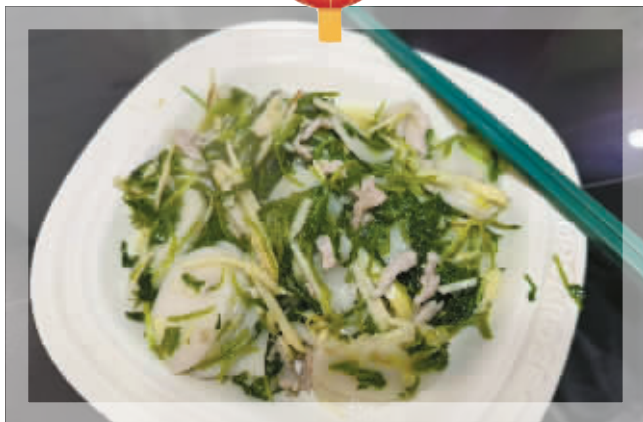
二

来说说年糕。粳米除烧饭煮粥作主食外，用其制作的年糕可算是宁波人最主要的副食品之一。过去是手工制作年糕的。优质晚粳米洗净后，用水浸泡三四天，掺水磨成浆，榨去水分至不干不湿的粉状，然后上锅蒸；蒸熟后倒入捣臼内，一个人用捣子头椿，一个人翻动粉团，让粉团能椿得均匀；直至将粉椿成大团，从臼中取出，将大团分成小团，再搓成长约20厘米的圆条状，放到年糕印板上压扁成型。印板上有不同的花纹雕刻，如梅、兰、竹、菊或天官赐福等吉祥图案，有的则做成“玉兔”“白鹅”等小动物，花样繁多。

现在我们吃到的大多是机器制作的年糕。每年12月，年糕厂就忙碌起来。蒸熟的米粉倒进年糕机后，白嫩软糯的年糕就成型了。过凉水后，再将年糕层层叠起，最后放在竹排上晾晒。刚做好的年糕，整条软软的，用刀怎么切都是年糕团样，等到年糕充分凉透，再一根根浸在水里，煮前捞起切片。现在真空包装年糕条就省却了浸水环节，有些新品种的火锅年糕比切片年糕还要省事，可以直接用来烹调。

宁波人向来喜欢吃年糕，煮、炒、炸、片炒、汤煮等，且咸甜皆宜。如传统白菜炒年糕、荠菜炒年糕、咸齋年糕汤、大头菜烤年糕、青菜肉丝年糕汤等，还有番薯煮年糕、白糖搵年糕等甜点，偶尔去乡村吃煨年糕也是风味独特。近些年还流行起白蟹炒年糕、茄子年糕煲等创新菜。

冬令时节，最受宁波人欢迎的是大头菜烤年糕，老底子冬至前夜每户人家都是要烧一锅的。准备好大头菜，两棵菜能煮满满一锅，捞出浸在小水缸里的新米年糕若干条，每条对切成二段。傍晚灶头烧起来，铁锅里放入切成块状的大头菜，加水烧至约五分熟，依次加菜油、酱油、年糕，焖烤至烂熟，烤好的大头菜软软甜甜，不用加糖出锅即可食用。一时间灶房间既红红火火又香气扑鼻，令人馋涎欲滴。



炒年糕

三

宁波最具名气的糯米食品当属猪油汤团。猪油汤团是用糯米粉和猪油馅一起裹成的。我清晰地记得小时候裹汤团的场景。先是要准备食材，当年收割的新糯米，自然是最好的，不但口感好，色泽也晶亮。每一年，晚稻收割后，母亲买来新糯米，全家开始准备磨糯米粉。母亲把糯米淘洗干净后，在缸里浸上两天两夜，捞起后，一起运到加工厂用石磨磨成米粉，回家后把盛满湿米粉的白布袋吊起来，等到沥干水分后，用手搓成一根根圆柱状，再扳成一块块饼状，在太阳底下晒干。晒透的糯米粉酥得像饼干，拿到手里不用刻意去捏，轻轻握住立即会碎成粉末。糯米粉收藏起来，取用时很方便。

黑芝麻早已炒熟与白糖一起磨碎备用。从农贸市场买回来厚厚的猪板油，层层剥离掉其中像纸一样透明的筋皮，再

与白糖芝麻揉到一起，制成的馅料捏成小饼，这便是芝麻猪油馅。

取适量糯米粉放盆里加水至干稀适中，取一团米粉在手里搓成圆柱状，在顶部用拇指按一个凹槽下去，然后取馅塞进凹槽中，把馅包在里面，再用手掌搓圆。做好的汤圆放入锅内煮，待汤圆浮出水面，说明熟了，便可取出食用。

糯米掺其他米还可以加工成其他米制食品，如酿米酒、米馒头和糟带鱼等。甜酒酿是我母亲最拿手的。糯米煮熟拌上酒曲发酵而成。若在炎炎夏日，吃上一碗冰凉的甜酒酿，自是五脏透凉；若在寒冷冬天，将酒酿与金丝琥珀蜜枣或鸡蛋一起煮沸，吃起来又香又甜，令人寒意顿消。若把糯米粉搓成小圆粒，放入桂花做成桂花圆子，和甜酒酿一起煮，酒酿的甜润，圆子的软糯，甜而不腻，回味悠长。

四

因年糕与“年年高”谐音，寓意着人们的工作和生活质量一年年提高。所以到了新年，都要吃年糕。前人有诗云：“年糕寓意稍云深，白色如银黄色金。年岁盼高时利时，虔诚默祝望财临。”宁波民间也有“年糕年年高，今年更比去年好”的谚语。

年糕我所欲也，猪油汤团亦我所欲也。对宁波人的冬

天来说，没有一个人能逃出这口米食。既方便又美味的年糕，成为人们餐桌上的日常，而猪油汤团作为一份美丽至极的甜点，总能在合适的时候慰藉我们的心灵。今年的这个冬日里，就让一份酸酸爽爽、热气腾腾的咸齋肉丝年糕汤，外加一碗甜而不腻、糯而不黏的猪油汤团来驱走寒意吧！

