



红人堂·郁伟年

# 一餐早点 半生烟火

四时流转，三餐烟火。宁波人素来偏爱市井滋味，舌尖藏着一城风土。从清简寡淡的隔夜泡饭，到鲜香丰盛的生煎点心，一代人的早点变迁，盛着半生岁月浮沉，也映照着甬城百姓生活节节向好的时代跃升。

可欣赏全文  
扫描二维码

AI生成图

## 少年岁月：一碗泡饭，一锅薯粥

我的少年时光，恰逢物资匮乏之年，家家户户手头拮据，果腹便是最大期许。晨起早饭多以隔夜冷饭兑水煮成泡饭，佐菜无非隔夜剩菜，或是从腌菜缸里随手夹一撮家常咸菜，匆匆两碗落肚，便背起书包奔赴学堂。

待到秋收番薯上市，寻常早饭便添了一缕清甜。前夜母亲将番薯

切作方块，掺少许米盛入粥鬻注满清汤，封口之后，鬻外裹上一圈稻草，再取灶膛余热柴灰焖覆，只留小口透气。经一夜余火慢煨，翌日掀开灶边粥鬻，满屋漫开番薯糰合米香的温润甜气。

盛一碗绵稠薯粥，软糯香甜，不用配菜便是暖心一餐，唯薯粥易泛酸烧心，纵使贪嘴也不敢多吃。

## 青年谋生：大饼油条，扁担菜饭

二十世纪八十年代初，我踏上工作岗位，独自起居不开炉灶，早餐要么在单位食堂简单对付，要么顺路流连街边小摊。食堂早点朴素平实，白馒头卷配稀粥，佐以榨菜腐乳；外出觅食，大饼油条配豆浆永远是心头首选。

彼时粮油尚未放开，面点凭粮票换购：一只大饼耗一两粮票、三分钱，一根油条半两粮票、三分钱，大

饼裹紧酥脆油条，配上一碗甜咸随心的豆浆，饱腹又熨帖肠胃。

更惹人欢喜的是城郊农户晨起挑担入城的菜饭小摊，无需粮票，深得上班族偏爱。扁担两头，一头木桶焖着热气腾腾的糯米饭，一头盛装嫩滑豆腐脑，桌椅厨具悉数一肩挑起，构成那个年代甬城街头独有的鲜活烟火。

## 人到中年：生煎馄饨，暖心辅食

步入中年，子女求学课业繁重，妻子便在一日三餐上费心调配，清寡泡饭渐渐淡出餐桌，各式精致小吃、滋补羹汤走入日常。

小区旁有家老牌小吃铺，生煎、馄饨、小笼、汤面一应俱全，招牌生

煎皮薄汁满、底壳焦脆，日日门庭若市。我们时常清早提着保温桶前赴选购，让孩子揣着热乎点心奔赴校园。家中常备水煮蛋、绵密小米粥、银耳红枣羹，一家人的早餐，伴着孩子成长日渐丰盛妥帖。

## 退休闲居：杂粮蛋奶，清淡养生

年岁至暮，饮食重心转向养生调养，为平稳血糖，旧日泡饭基本不再上桌。妻子每日精心备下蒸玉米、红薯、南瓜、山药等各色杂粮，搭配半块馒头、一枚鲜蛋、一杯热牛奶，闲时换烹桂圆红枣汤、莲子银耳羹；嫌汤水甜腻，便佐一小块腐乳、少许酱菜调剂口味，清淡适口、营养均衡。

出门旅居，酒店自助早餐品类丰裕，中西兼备，我独钟情中式餐食，拣几份清鲜时蔬、一个煎蛋、几段杂粮，配上一碗热面与鲜奶，饭后辅以鲜果，饱腹之后，即便出游耽擱

午饭，也不觉饥乏。

而今世事日新月异，甬城市井餐饮遍地生根。年轻一辈早已少有在家吃泡饭的经历，单位食堂早点琳琅满目，街头巷尾，奉化牛肉面、仓桥头面结、象山海鲜米面随处可见，鲜肉馄饨、焦香生煎、虾仁小笼星罗棋布。宁波早点虽没有岭南早茶那般繁复精致，却彻底挥别了物资紧缺、食不果腹的旧日岁月。

一碗素淡泡饭悄然退场，一桌丰盛早点次第登场，方寸晨间食事的悄然更迭，正是寻常百姓日子蒸蒸日上最鲜活的注脚。

红人堂·柴隆

# 五花三飞 油爆虾

说起“五花三飞”这句宁波老话，总是联想起高温沸油中的油爆虾，没错，我是油爆虾的拥趸。记得上大学那年，临近开学前，母亲特意烧油爆虾，装了满满一大玻璃罐，缓缓说：“带去吧，怕你吃不惯大锅菜。”母亲慈爱的叮咛仿佛如昨日。大学读下来，室友也熟稔油爆虾的滋味。

浙东宁波，山不高，水不深，河道纵横交错。上世纪八十年代，家门口毗邻湖西河，一到梅雨季，河虾爬到岸石缝间产卵，放学后，我们拿细长的竹竿钓虾，后生们嫌钓虾量少，换作投地地笼，除了大量的河虾，还有活蹦乱跳的泥鳅、昂刺鱼，满满惊喜。

酥脆可口的油爆虾是我家餐桌上的常见菜，且约定俗成用河虾。个头较大的罗氏沼虾、明虾做出的风味总是逊色几分。

烹制油爆虾，选材要鲜活的“青壳虾”，个头最好稍大一些，先把新鲜的虾清洗干净，用剪刀挨个剪去虾须和虾脚，务必保留虾壳，这样炸出来会更香更脆，同时还能锁住虾肉的鲜甜。

河虾尽可能地滤干，这一步骤极为重要，否则下锅炸的时候，油会爆得五花三飞，厨房老手见多不怪，新手却要吓得落荒而逃。

做油爆虾，记得要分次炸，全部倒下去，油温下降，很难炸到壳酥而肉嫩的状态。油温一定要高，见到锅内冒烟后，取一大漏勺下锅。河虾入滚油，虾壳渐渐蓬松张开，通体红艳，轻轻摇晃漏勺让虾均匀受热，

半分钟后捞出。然后，再分次炸剩余的生虾。

想追求油爆虾酥脆的口感，二次复炸尤其重要。拿个小碗调酱汁，一勺半的生抽、两勺料酒、两勺白糖搅匀。锅里留一点油，把生姜粒和酱汁倒入后再开中火，待酱汁收到浓稠，把炸好的虾全部倒入锅内，开大火翻炒几秒，沿锅边淋醋，颠翻略炒几秒，使卤汁粘附在虾身上，撒上葱花后，迅速起锅。

当油爆虾端上桌时，外壳金黄透亮，酱汁均匀裹满虾身，散发夺目光泽，虾身上起伏的油珠会使你忍不住伸筷。

油爆虾的“最佳食用期”在10分钟内，一旦遇冷，卤汁会使虾壳软塌，脆度和香嫩大打折扣。抓紧时间，直接放进嘴里嚼，先是酥脆的壳，再是有汁有弹性的虾肉，连头带尾一起吃下，忍不住赞叹自己的厨艺。

斟一杯酒，无论独品，还是阖家共享，五花三飞的油爆虾总能带来夏日的满足感。



油爆虾

可欣赏全文  
扫描二维码