

明州府 记忆中的宁波味

申之魅

厨之神

李沂宁 明州府行政总厨

李沂宁,宁波人,从厨三十多年,擅长烹饪传统宁波菜,从学校毕业后进入涉外饭店华侨饭店工作,后任华侨饭店厨师长。先后在宁波金港大酒店、沈师桥大酒店工作,并前往日本参加宁波菜饮食文化交流。



新民晚报

18

2020年
1月3日
星期五

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

悦动



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:副怡歌
本版编辑:季斌

上海人谈起宁波人,有种特别的亲切感,或称“老宁波”,或称“小宁波”。在上海,如果调查一番,你会发现很多市民的祖籍来自宁波。宁波对上海这座城市而言,从语言到饮食各个方面都成为了一块重要的拼图。宁波菜作为一种家乡味道,在上海拥有一大批忠实的粉丝。

宁波是历史文化名城,拥有悠久的历史,宁波菜也源远流长,由于地处大陆海岸线中段,濒临舟山渔场,所辖区域内岛屿遍布,海洋资源十分丰富,所产的海鲜品质特别高。甬帮厨师擅长烹饪海鲜,以蒸、炖等技法为主,菜肴讲究鲜嫩软滑、原汁原味。

为了将这种宁波菜肴的经典韵味体现得更好,位于富民路上的明州府,请来整套宁波当地的厨师班底,打造了一桌传统的甬帮风味菜肴。据了解,为了保证食材新鲜,明州府所用的海鲜每天分上午两次从宁波渔港发往上海,在明州府里吃到的都是当天最新鲜的出水海鲜。

明州府取宁波古名:明州。店中布置颇具古味,明清家具、各地名木、名人字画随处可见,这里更是珍藏了清朝皇帝亲笔题字:保衡锡祐。如果你喜欢文化古玩,那么用餐之余你一定会流连忘返,在古色古香遍布文玩真迹的环境下品尝一顿传统宁波菜,别有风味。

红烧雷达网带鱼

带鱼,是宁波人最爱吃的海洋鱼类之一,但是知道舟山带鱼,那只是入门,知道雷达网带鱼好吃,才能算得上真正的美食家。雷达网是当地特有的一种渔网,一端用重物固定,渔网随着潮水旋转酷似雷达,用这种渔网捕获的带鱼就是雷达网带鱼。由于舟山海港的水质更好,捕获的雷达网带鱼品质也最高。

钻进渔网的带鱼在雷达网里挣扎,鱼鳞有所损伤外形斑驳,没有外海的拖网带鱼或者钓带好,但是雷达网的带鱼特别好吃。舟山内海捕上来的雷达网带鱼看上去有巴掌宽,小眼睛,鱼身带有天然脂肪,比一般带鱼更厚,集肥、油、嫩、鲜于一

身,雷达网带鱼也被称为油带鱼,只需最简单的酱油红烧,就能将雷达网带鱼的美味体现得淋漓尽致。雷达网带鱼肉质厚实,口感非常细嫩像丝绸般,鲜而不腥,肥而不腻,伴着海味透着浓浓的脂肪香气,一块带鱼落肚嘴唇油光润润。

清鲜味道,整道甲鱼甜、香、咸、鲜俱全滋味鲜美。这道菜加入了冰糖且烹饪时间很长,要做到入味且糖不焦,是十分考验厨师火功的功夫菜。

黄鱼狮子头

要问黄鱼怎么吃?映入上海人脑海的肯定是红烧、清蒸,不妨来尝尝用黄鱼做的狮子头。明州府选用



红烧冰糖甲鱼

冰糖甲鱼是宁波最著名的传统菜肴之一,有着悠久的历史。相传有几位举人赶考时在宁波甬江边的酒楼小酌。一道冰糖甲鱼让他们吃得津津有味,便叫来堂倌询问菜名,机灵的堂倌看到举人便说这叫“独占鳌头”,举人们听了十分开心,后来举人们果然高中,这道冰糖甲鱼就此流传开来。

明州府选用宁波余姚的本地生态甲鱼,必须要三年以上纯天然养殖,宰杀洗净后加入冰糖、酱油红烧,养到年份的老甲鱼必须烧制45分钟以上方能入味。端上桌的红烧甲鱼红中透亮,冰糖化作晶莹剔透的外衣,散发着浓郁的酱香味,甲鱼肉入口甜中透鲜,轻轻一舔便能脱骨,裙边入口软糯适口,胶质感相当明显,继而能够品尝出河鲜淡淡的

每天清晨最新捕获的黄鱼,初冬季节的黄鱼膘肥体壮,肉质细腻,鲜度极佳。洗净后将洁白细嫩的黄鱼肉改刀成粒捏成狮子头。再将斩下的鱼头鱼骨慢慢熬成奶白色的鱼汤,真正做到将一整条黄鱼的精华全部吃进肚子。黄鱼狮子头卧在奶白色的鱼汤中,周围卧着一根翠绿的小青菜,犹如蛟龙跃出云海。

舀起咬上一口黄鱼狮子头,细嫩的黄鱼肉塞满口腔,一口下去满足感爆棚,相比鲑鱼狮子头,黄鱼肉富有弹性,能够与牙齿形成互动,口感更佳。当天出水的黄鱼,没有一点腥味,细细咀嚼鲜味四溢,喝上一口黄鱼汤满嘴鲜香,浓度堪比牛奶。初冬的上海,吃好这个黄鱼狮子头浑身顿觉暖洋洋的。

陈骏

宁波汤圆

去宁波,宁波人一定会推荐你去尝一尝缸鸭狗的宁波汤圆。汤圆是宁波著名的特色小吃之一。据传当时的明州现在的宁波兴起吃一种新奇食品,即用黑芝麻、猪油、少许白砂糖捏合在一起做馅,外面用糯米粉包裹搓成球,用开水煮熟后食用,吃起来香甜可口。

明州府的宁波汤圆,沿袭了宁波汤圆最传统



的制作方法,用猪板油、芝麻、白砂糖反复揉捏成黑洋酥,将芝麻炒香后加入猪板油,猪板油全部处理干净。主厨介绍明州府的黑洋酥是由当地一位相当知名的阿姨手工制作,产量有限,不少人前去求“馅”都被婉拒,明州府能够每天拿到少量的黑洋酥。

明州府的宁波汤圆皮很薄,一眼就能看到里面的芝麻馅。咬开一个小口后芝麻馅直往外淌,真正的“爆浆”,吃在嘴里比普通汤圆更甜却不感觉甜腻,并且伴着浓重的猪油香味特别好吃,外面的糯米皮非常糯,透着浓郁的米香,是儿时记忆里的味道。

荐好吃

明州府
富民路291号
悦锦世纪大楼9楼
64664311

