

宁波八种必吃特色美食

■ 王 传

宁波位于浙江省，作为中国东海之滨的港口城市，以其丰富的海鲜资源和独特的饮食文化闻名。下面盘点一下宁波必吃的八种特色美食：

红膏炆蟹

红膏炆蟹选用冬季带红膏的梭子蟹，用盐和白酒腌制，蟹肉晶莹剔透，膏红味鲜，咸香中带酒香。

宁波汤圆

宁波汤圆是宁波最具代表性的传统美食之一。以其软糯香甜的口感闻名全国，甚至被誉为“汤圆界的代表”。宁波汤圆起源于南宋时期，距今已有 800 多年历史。

宁波烤菜

宁波烤菜是宁波特色美食，主要食材为各类蔬菜，常见的有油菜、上海青、银丝芥菜、豆角等，油热后炸香花椒，放入葱姜和辣椒炸香，再放入青菜煸炒。待青菜煸炒出水分后，加水基本没过青菜，加糖、盐、鸡精、酱油、老抽、蚝油，大火烧开，中火炖至菜烂。

水分快干即可。成品色泽酱红，口感绵软香甜，咸鲜入味。

醉泥螺

醉泥螺是宁波及浙江沿海地区的传统特色美食，选用新鲜黄泥螺，将泥螺用清水反复冲洗，去除泥沙和杂质。将洗净的泥螺放入容器中，加入黄酒、盐、糖、姜蒜等调料，密封腌制。醉泥螺是宁波人喜爱的下酒菜，黄酒的香气与螺肉的鲜美相得益彰。

油赞子

油赞子类似麻花但更酥脆，分甜（海苔味）和咸（椒盐味）两种，南塘老街现炸的最受欢迎。

米馒头

米馒头是宁波市的特色名点，主要用大米磨成粉，搭配甜酒酿、白砂糖和水等制成，不添加糖精、发酵的小苏打、防腐剂等人工合成色素。其味道软糯香甜，带有微酸，还有一股经自然发酵过的淡淡的酒香，柔韧如绵，洁白如棉，冷热均可食用。

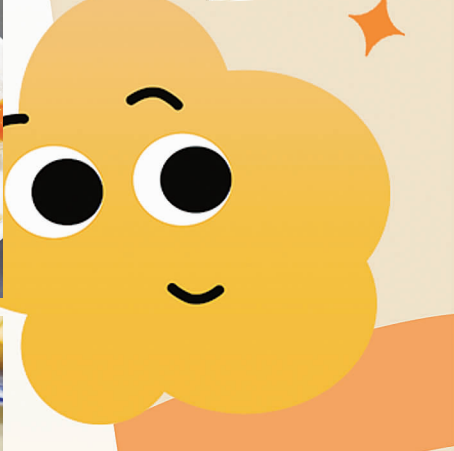
宁波三臭

宁波三臭指的是臭冬瓜、臭苋菜梗和臭芋艿，是浙江宁波的传统名菜。其特点是：腌制发酵后味道浓郁，散发着独特的臭味，口感层次丰富，既有咸香的味道，又有微妙的酸甜味，令人回味无穷。

宁波海鲜面

海鲜面是宁波传统特色美食，其特点是：海鲜面的面条筋道爽滑，不生不烂。海鲜

食材丰富多样，各有风味。汤头浓郁鲜美，清爽不油腻，融合了海鲜与高汤的鲜味。海鲜面在当地饮食中占据重要地位。



“春补钾，体不乏” 春天多吃这 4 道菜

■ 秀厨娘

“春困秋乏夏打盹”这话可真是说到人心坎里去了。您发现没？最近早晚温差一大，白天总感觉身上没劲儿，走路都像脚底粘了糯米糍。老人说：“春补钾，体不乏！”原来春天容易缺钾这事儿，早被摸透了门道。本期咱就说说那些藏在菜市场里的“天然钾片”，教您用四道家常菜把精气神儿吃回来。

芦笋炒口蘑

鲜掉眉毛的春日双脆

【食材】芦笋 1 把、口蘑 200 克、蒜末 1 勺

【调料】盐 1 小勺、蚝油半勺

1. 芦笋削去老根斜切段，口蘑切片，将芦笋和口蘑分别焯一下水，然后捞出过凉备用；

2. 热锅凉油爆香蒜末，先下口蘑中火煸出焦边；

3. 倒入芦笋快炒 1 分钟，加盐和蚝

油调味出锅。

这菜简直就是春天的代名词。脆生生的芦笋每 100 克含钾 304 毫克，口蘑的钾含量更是高达 3100 毫克/100 克。两种食材在锅里那么一碰，鲜味就跟泉水似地往外冒。关键这菜从备料到出锅不过 5 分钟，特别适合赶时间的上班族。

香菇胡萝卜山药蒸鸡腿

懒人版养生硬菜

【食材】鸡腿 2 个、干香菇 5 朵、山药半根、胡萝卜半根、姜丝适量

【调料】生抽 2 勺、老抽半勺、料酒 1 勺、淀粉 1 勺

1. 鸡腿划刀口，用腌料抓匀腌制 20 分钟；

2. 干香菇泡发切块，山药胡萝卜切滚刀块；

3. 所有食材码入深盘，水开上汽蒸 25 分钟。

这道菜可是我家周末必做的“充电宝”。鸡腿肉补元气，香菇的钾含量媲美香蕉（每 100 克含钾 1960 毫克），山药胡萝卜自带甘甜，蒸出来的汤汁拌饭能扒拉两大碗。

蚕豆韭菜豆腐皮炒肉丝

江南春色盘中见

【食材】蚕豆 200 克、韭菜 1 把、豆腐皮 2 张、里脊肉 100 克

【调料】生抽 1 勺、盐、食用油适量

1. 蚕豆焯水去皮，豆腐皮切条，韭菜切段；

2. 肉丝用生抽淀粉抓匀，热锅滑炒至变色盛出；

3. 爆香蒜片，先炒蚕豆至起沙，下豆腐皮和肉丝翻炒；

4. 最后撒韭菜段，加盐和生抽提味。这盘菜端上桌，活脱脱一幅江南烟雨图。新鲜蚕豆钾含量高达 391 毫

克/100 克，韭菜豆腐皮这对“黄金搭档”既补钾又补钙。

西红柿土豆炖牛肉

酸甜软糯的补钾王炸

【食材】牛腩 500 克、西红柿 3 个、土豆 2 个、洋葱半个

【调料】番茄酱 2 勺、生抽 2 勺、冰糖 5 粒、香叶 2 片

1. 牛腩焯水后煸炒出油，下洋葱炒至透明；

2. 加入去皮西红柿块炒出红油，放调料翻炒；

3. 倒入开水炖 1 小时，加土豆块再炖 20 分钟。

要说补钾界的“全能选手”，非这道菜莫属。每 100 克土豆含钾 342 毫克，西红柿含钾 237 毫克，牛肉更是优质蛋白来源。

这些高钾食材既普通又金贵。您别看它们其貌不扬，组合起来就是调理身体的“神仙方”。这四道菜轮换着吃，既解了春困，又养了脾胃。食补这事儿，贵在坚持，重在搭配。趁着春光正好，赶紧把这些“钾”气十足的时令菜端上桌吧。