



▲帶魚鱗的花雕酒釀蒸鱈魚是鮮鹹合一的美味  
◀寧波菜擺宴菜餚要放滿一桌才夠體面

# 「楚越之地 飯稻羹魚」 體面寧波菜鮮鹹合一

清朝末年，與大量寧波人一起渡過寧波灣北上上海的，還有黃魚、烤鮑與醃篤鮮，寧波菜隨之開始在上海佔有一席之地。雖擠不進中國傳統八大菜系，但「魚米之鄉」得天獨厚的自然環境，使得寧波菜成為浙菜中最具特色的地方菜系，一旦寧波菜成了席，絕對講究、體面。

文、圖：潘少

寧波菜簡稱「甬菜」，因漫長的海岸線給寧波帶來了豐富的海產資源，所以魚蝦蟹等海鮮成了寧波菜的中流砥柱，更使其形成了鮮鹹合一的特色。雖擠不進中國傳統八大菜系，但「魚米之鄉」得天獨厚的自然環境，使得寧波菜成為浙菜中最具特色的地方菜系。

## 鱈魚一口勝草魚一斗

雖然在張愛玲的「人生三大恨事」中，排第一的就是「鱈魚多刺」，但在蘇東坡筆下，還是讚出「芽薑紫醋炙銀魚，雪碗擎來二尺餘。尚有桃花春氣在，此中風味勝鱈魚。」

鱈魚肉質細嫩鮮美，脂肪豐富。早在明朝時，長江鱈魚就與太湖銀魚、松江鱸魚、黃河鯉魚並稱中國四大名魚，並被列入宮廷貢品。每年四月初，地方

官府會將捕獲的鱈魚，「分水路以冰塊圍魚，迅速送魚進京。或以快馬驛站遞送，送漁人身背冰魚簍，每十五公里換一人，向北方日夜不停地飛速送進宮。」更有傳聞說清朝康熙皇帝屢次下江南選的時間都是春季，為的就是去吃鱈魚。所以民間有言：「寧吃鱈魚一口，不吃草魚一斗」。

## 花雕酒釀蒸鱈魚

經典食譜《中饋錄》中稱鱈魚的烹飪手法要「去腸不去鱗，用布拭去血水」，所以清理鱈魚不能用水洗，要用布擦拭，擦拭時最好沾酒，既能去腥，又能在魚鱗上留香。而鱈魚的魚鱗是萬萬不可以去除的，因其富含優質脂肪和膠質蛋白，且魚鱗下亦有大量優質脂肪和膠質蛋白。從此中亦能窺見寧波人的精明，因為帶鱗的吃起來味道更鮮美，去了魚鱗是很不划算的。

在主營寧波菜的文鼎一號就能吃到花雕酒釀蒸鱈魚這道鮮鹹合一的美味。大廚用陳年紹興花雕酒處理鱈魚，之後先入水汆燙，以金華火腿、春筍片與香



▲外酥裏嫩的椒鹽小黃魚需趁熱吃

菇片鋪在魚身，再放陳年花雕酒和蔥蔥，蒸之。

吃魚時，先吮魚鱗，感受鱈脂的脂香後再吃魚肉。據聞古時候坊間有一種做法：「細心的廚娘用針線將魚鱗片片串起，掛於鱈魚上，讓蒸氣把魚鱗上的鱈脂溶滴在魚身上，兩味合食。」想一想都覺得「此味只應天上有」。

## 楚越之地 飯稻羹魚

每次光顧「上海小南園」、「夜上海」甚至是「翡翠拉麵小籠包」，潘少一定會叫一條椒鹽小黃魚，對外酥裏嫩的口感很是喜歡。而這小黃魚又名黃花

魚、黃瓜魚，棲於黃海、南海和東海，因魚頭內有兩顆稱為魚腦石的小石頭，故又名石首魚，正是寧波著名的海產之一。

小黃魚味甘，性平，補氣開胃，養肝明目。傳統寧波十大名菜裏，有四道菜都以黃魚為原料。寧波人烹調小黃魚的方法眾多，可清蒸、紅燒、煎炸，用雪裏蕪鹹菜燒黃魚製成的「雪菜大湯黃魚」，則是寧波名菜。早在《史記：貨殖列傳》中就有「楚越之地，飯稻羹魚」的記載，此即最早的「黃魚湯」之說。

此番文鼎一號推出的寧波風味宴，小黃魚自然是宴上美味之一。入鍋前先醃製過的小黃魚經過高溫油炸，肉質中的水分被鎖在體內，再轉弱火力，使烹飪時的溫度緩慢上升，又減低了水分流失的程度。所以小黃魚才能保持表面乾脆而內裏水嫩的分明層次。

## 「一桌菜」才夠體面

宴席中少不了的還有招牌菜「文鼎十八讚」。捕撈於東海與南海交界水域的野生梭子蟹，每隻的橘紅色蟹膏都很飽滿。大廚將每隻鮮蟹用揚州利刀生斬成十八塊上碟，以酒、醋、麻油、薑、玉桂、茴香、桂蕊等十八種佐料調味，



▲招牌菜「文鼎十八讚」的野生梭子蟹來自東海與南海交界水域

才做成了一道複雜但討好味覺的佳餚。同理於本幫菜「醉蟹」，生食才能將其肉質「嬌嫩」的特性發揮到淋漓盡致，而且經過浙江陳年花雕浸醃後，還能中和蟹肉寒涼之性。

最後，以一碗桂花湯圓作為甜品結束這桌江南盛宴，口齒留着桂花香，酒足飯飽望維港，又成就一件人生樂事。

寧波菜擺宴向來有「一桌菜」的規矩，即是菜餚要放滿一桌才夠體面。在竹筍破土而出的春天，位於尖沙咀的文鼎一號推出以上寧波風味宴，還包括寧波烤菜、紹興醉雞、火踵花膠老鴨湯、金牌扣肉雙子塔等美味菜餚，以饗饕客。

優惠讀者：

《大公報》讀者惠顧「寧波風味宴」可額外獲贈文鼎自釀陳年花雕酒一瓶（價值250港元）。詳情可致電三一五三二一八八。



▲寧波烤菜口感很獨特，清爽中帶有淡淡的烤香



▲金牌扣肉雙子塔也是招牌菜，肉片薄且不膩



▲火踵花膠老鴨湯的底料十足，花膠分量也不少且質地厚實

## 「治愈系」插畫扮靚寫字樓

【大公報訊】記者張帆上海報道：上海「會德豐國際廣場」首次將澳洲藝術家Jeremyville創作的五十幅插畫和雕塑作品布置於大堂，以「擁抱自然」、「健康人生」、「生活樂趣」及「職場願景」四個主題，給匆忙的路人和上班族吹來一股清新之風。寫字樓不僅僅是一個工作場所，更是充滿藝術和人情的新社區——這是港人在滬上引入的全新概念。

Jeremyville出生於澳洲，現居紐約，曾被紐約時報編輯Steven Heller選為世界100位最好的插畫師之一。其作品輕鬆活潑，帶有強烈的辨識度和言之有物的藝術觀，曾在世界各地的多家知名博物館和藝術區展出。

▲Jeremyville（中）與觀眾互動  
大公報記者張帆攝



## MCM時尚與藝術聯乘系列



▲MCM與德國當代藝術家Tobias Rehberger聯乘合作系列產品

為慶祝德國精品品牌MCM於2016年踏入四十周年，此次與國際知名的德國當代藝術家Tobias Rehberger聯乘合作，創作一系列限量產品，並為品牌香港旗艦店建構藝術裝置，公開展覽至5月3日。

今次Rehberger與德國時尚皮革品牌MCM合作，特地為MCM於中環娛樂行的香港旗艦店帶來最新創作《If you want the rainbow, you gotta put up with the rain》。Rehberger把店內的零售空間，變身為他的裝置藝術場所，並帶來聯乘產品系列SS16 MCMxTobias Rehberger。

## OMEGA 3 HERRING CAVIAR



▲Omega 3 Herring Caviar推廣期內以優惠價港幣299元發售

新一代魚油Omega 3 Herring Caviar本月登陸香港，於全線屈臣氏獨家發售，推廣期內以優惠價港幣\$299（原價\$360）推出30粒軟膠囊一日一粒配方。其選自挪威西北部峽灣鯊魚子，提煉出高濃度的Omega 3精華可補充都市人攝取重要的營養。

大自然之寶的深海魚油中富含Omega 3多元不飽和脂肪酸EPA及DHA，豐富的營養不但有助於維護心血管健康和增進健康的大腦功能，亦可幫助減少炎症和關節腫脹伴隨的關節炎等。它更採用軟膠囊小顆粒，易於服用，亦有助於排除魚腥味。