



看亞運  
遊浙江

浙江寧波作為杭州第19屆亞運會的協辦城市之一，建有本屆亞運會唯一涉海場館——寧波亞帆中心，並成為唯一涉海項目帆船比賽的競賽場館，而另一比賽項目沙灘排球，也與大海有着密不可分的关系。

寧波的歷史可以追溯到3300年前的井頭山遺址，肇始中國的海洋文化。它既是世界文化遺產「中國大運河」的終點、南端出海口，也是開名遐邇「海上絲綢之路」的起點、東方始發港。眼下正值秋冬時節，這座位於北緯30度黃金緯線上的「東方港城」，正以紅白青藍四色美景邀請五湖四海的賓朋「順着運河來看海」。

大公報記者 王莉

# 紅白青藍

## 尋味「四色」寧波

### 「四色」寧波



▲梁弄鎮浙東抗日根據地舊址。

### 1. 醉美之紅：

梁弄、張人亞故居、滕頭村、方特東方欲曉

寧波作為革命老區，擁有多紅色文化資源優勢，目前已發布5個紅色旅遊融合發展展示範圍、10個寧波市紅色旅遊教育基地以及10條寧波紅色旅遊線路，湧現出餘姚梁弄鎮、鎮海招寶山、北侖張人亞等眾多主題鮮明、內涵豐富的紅色旅遊名片。

在梁弄鎮的浙東抗日根據地舊址，可以在紅色電波裏感受革命心跳；在張人亞故居，可以了解到中國共產黨第一部黨章秘藏「衣冠塚」近30年的故事；在滕頭村，又可以感受到改革開放後內地新農村建設的成果；在方特東方欲曉，沉浸式走進現代歷史，體驗高科技紅色主題項目，盡享「紅色旅遊新體驗」。

地舊址，可以在紅色電波裏感受革命心跳；在張人亞故居，可以了解到中國共產黨第一部黨章秘藏「衣冠塚」近30年的故事；在滕頭村，又可以感受到改革開放後內地新農村建設的成果；在方特東方欲曉，沉浸式走進現代歷史，體驗高科技紅色主題項目，盡享「紅色旅遊新體驗」。

### 2. 冰雪之白：

四明山滑雪、寧海溫泉

如果說有一種顏色可以代表寧波的冬季，那就是冰雪之白。寧波四明山景區森林覆蓋率達到92%，空氣中負氧離子含量最高峰值可達到2萬個/cm<sup>3</sup>左右。雖地處南方，但冬季那皚皚白雪不亞於長白山，可以賞雪景，看冰凌、霧凇，體驗高山滑雪。

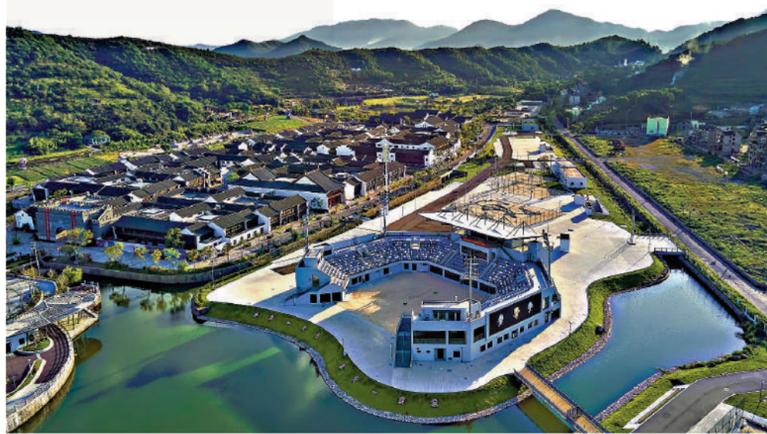
看着皚皚白雪，呼吸着清新空氣，熱氣騰騰，泡着溫泉，豈不愜意？寧波寧海擁有浙江省開發最早、水質最好的溫泉——弱鹼性偏硅酸氫氣溫泉，水溫49.5℃，pH值8.0，富含氫、鋰、氟、偏硅酸、碳酸鈉等20多種對人體有益的礦物質。周邊有着豐富多樣的登山健身步道可供運動休閒。



▲寧海溫泉。



▲四明山雪景。



▲寧波亞帆中心是杭州亞運會唯一涉海場館。

### 3. 秘色之迷：

越窯青瓷博物館、慶安會館

中國最早的瓷器在越窯的龍窰裏燒製成功，因此，越窯青瓷又被稱為「母親瓷」。唐宋時期，寧波慈溪上林湖一帶成為越窯青瓷的中心產地，



▲越窯青瓷博物館內展出的秘色瓷。

這裏燒造的秘色瓷代表了唐宋瓷業生產的高度成就。精美的上林湖越窯青瓷不僅用於內需，而且是中國最早輸往海外的大宗商品之一，推動了中西方文化經「海上絲綢之路」實現的交流與融合。到越窯青瓷博物館來一次手工體驗，或在上林湖畔撿一片瓦片，也許就已跨越千年。

走「海絲」，跨越東西，走運河，聯通南北。浙東運河是我國春秋時期建成最早的人工運河之一，也是中國至今仍在沿用和保存最好的運河之一。三江口上的慶安會館則是漕糧及南北貿易河海聯運的主要管理和服務設施。

### 4. 蔚藍之海：

亞帆基地、「曬魚」民俗、石浦漁港古城

寧波憑藉着優渥的自然條件和濃厚的海洋運動氛圍，成為杭州亞運會帆船與沙灘排球比賽舉辦地，在這座歷史悠久的濱海休閒之城開啟傳奇的亞運之旅，也許會和亞運冠軍同游一片海洋。

在寧波的秋天，有一種幸福叫「曬魚」。金秋十月，漁民迎來豐收季，象山灣、寧海灣秋高氣爽，當地漁民趁着晴好天氣曬魚，曬成一道亮麗的風景線。而在冬天，則有一種溫暖叫傳承。隨着春節的臨近，「年味兒」越來越濃，石浦漁港古城的民眾掛起魚燈，喜迎新年到來。海洋文化基因畫在了魚燈上，也印在了漁民的心裏。



▲石浦漁港古城。



紅膏蟹

「大湯黃魚擺鹹齋，紅膏蟹鹹咪咪」，從這句當地俚語就能看出寧波人對於這道菜的喜愛。挑選肉肥膏紅的梭子蟹，鹽水沒過蟹身，加入少量白酒、花椒和生薑醃製一天左右，色澤鮮亮、口感鮮美的紅膏蟹就完成了。這道菜，被寧波人推崇為「壓飯饅頭」，它是席間不可或缺的精饈，是年節饋贈的重禮，更是伴隨寧波人一生的家鄉味道。



雪菜大湯黃魚

大黃魚肉嫩、味鮮、少骨，自古有「瑣碎鱗軟玉膏」之譽。雪菜又被寧波人稱為「鹹齋」，家家常備。寧波有句老話：「三日不喝鹹齋湯，兩腳有點酸汪汪。」以舟山漁場所產的大黃魚為主料，配以質地脆嫩的鹹齋，雪菜大湯黃魚肉嫩、雪菜香、湯汁濃、味道鮮，是寧波的傳統名菜，也是沿海民間筵席的上等佳餚。

(圖片由受訪者提供)

### 風味寧波

漸冷的秋冬季節，人間煙火最暖人心。都說「靠山吃山，靠海吃海」，受賜於大自然得天獨厚的地理條件和廚師兼容並蓄的烹飪實踐，寧波菜形成了以海鮮為主要食材，原汁原味、鮮鹹合一的風格，在浙菜系列中獨樹一幟。

#### 前童三寶

以寧波前童鎮6月份出產的優質黃豆為主料，引入甘冽山泉，手工磨豆、點鹵，加工後形成了老豆腐、空心豆腐和香乾，這就是大名鼎鼎的前童三寶，它是寧波豆製品中的金字招牌。



#### 烤菜奉芋

江南有民諺：跑過三關六碼頭，吃過奉化芋艿頭。奉化芋艿個大、皮薄、質粉、味香、營養豐富，極為經典的烹飪方式是將芋艿洗淨切大塊，和烤菜一起煨炒燉煮，在滾沸的湯汁中，奉芋的粉嫩和烤菜的鮮香完美融合，口感醇厚，回味無窮。



#### 紅燒漲望潮

望潮是生活在海邊泥塗中一種小海鮮，據說潮汛來臨時，它的觸手會上下搖動，漁民可由此判斷潮水的漲落，因而得名。寧波象山石浦漁港有名的海鮮「十六碗」，紅燒漲望潮位列其中。熱鍋下油，放入生薑稍煸，望潮入鍋爆炒，變色後烹入料酒，煮片刻，加入適量紅醬油、少許水，用中小火燜燒10至15分鐘，待湯汁濃稠，形成濃油赤醬的自來芡。每年春秋兩季的漲望潮最為鮮美，有補血養氣、收斂生肌的功效。



#### 寧波湯圓

在寧波的小吃中，湯圓是必需品嘗的。一碗湯圓，香、甜、鮮、滑、糯，咬開皮子，油香四溢，糯而不黏，鮮爽可口，令人稱絕，享譽海內外。相傳，宋朝時明州（今寧波）興起一種新奇吃食，用黑芝麻、豬油、少許白砂糖做餡，外面用糯米粉搓成球，因為這種糯米球煮在鍋裏又浮又沉，所以它最早被稱為「浮元子」，也就是現在的「湯圓」。