

舌尖上的“年味”

春节临近，奉贤的年夜饭可是每年都让人期待的美味盛宴，从香嫩羊肉到经典走油肉，每一道菜都饱含着浓浓的年味和传统。近年来，一些新奉贤人扎根在此，也将自己家乡的年味菜带到奉贤，多元美食让奉贤的新春更加有滋有味。

奉贤年味寓意丰富

每年过年时，餐桌上必有“老八样”的身影。其历史可以追溯到南宋时期，经过数百年的发展，逐渐融合了南北风味，形成了独具特色的“老八样”。这些菜肴主要由民间家常菜组成，并被评为奉贤区的非物质文化遗产。“老八样”中的“八”并不指数量，而象征着吉祥圆满。通常由15道菜组成，人们简称为“一拼盆八菜四羹二点心”。其中，拼盆是由八种荤菜拼成，糖醋排骨、白斩鸡、闷蛋块、猪肚、猪肝、猪心、爆鱼、虾片，高高推起，团团围起，象征着团团圆圆和美满吉祥。接着是八道热菜，它们是年夜饭中的主角。扣咸肉、扣甜肉、扣蛋卷、扣三丝、肉皮、肉丝、烧鲫鱼，每一道都独具风味，令人垂涎。四羹则兼具甜咸，口感层次丰富，甜的有小圆子和大西米，咸的有肉皮汤和鸡汤汤，清爽又暖胃。饭后，二点心也会登场，八宝饭和馄饨是其中的代表，软糯香甜，清淡鲜美让人回味无穷。

人们都会在新年之际吃点讨口彩的食物，来祈福一年的好运势。年糕、年糕、年年高，寓意着来年能步步高升，“年”又与“粘”同音，代表着团圆凝聚之意。将糯米和小米按一定比例掺和起来，把米淘洗干净，有时间的话提前一晚浸泡，可以使米充分吸水，煮至米粒更加饱满，口感更加松软香甜。蒸米要用土灶头上的大锅，待大火烧开后，锅上架一木制蒸桶，等待米饭蒸熟后盛出。接下来便是最关键的步骤了，将蒸熟的米饭倒入石臼，一人用木槌猛烈敲打，一人沾水翻糯，直到将来打粘，打到没有颗粒为止。把打好的年糕倾倒在面板上，再切成小条，就叫年糕条。冷却的年糕条切成片，加上一点白菜，就能炒出奉贤人家餐桌上的常见美味了。它软糯的口感，让人吃起来相当有满足感。

还有其他的一些年味菜。如庄行羊肉，羊肉先用姜蒜、八角、酱油腌制，再慢火炖煮至肉质软烂，汤汁浓郁。冬季食用羊肉能够驱寒暖胃，增加身体的抗寒能力，尤其是寒冷的节气，羊肉的滋补作用尤为显著，能帮助补充冬季所需的能量。

走油肉，将猪肉切块，先用调料腌制，后经过热油炸至表皮金黄酥脆，再小火炖煮至肉质软糯。走油肉因其脂肪丰富，适合冬季食用，可以为人体提供足够的热量，帮助抵御寒冷的天气，并增加体力。

塌饼，将面粉揉成光滑面团，擀成薄饼后用平底锅烙至两面金黄，口感外脆内软，适合配合葱花、芝麻等调料。塌饼象征着家庭平安、团圆，尤其是在过年期间，吃上一口，温暖又舒适。冬季食用不仅有益于消化，还能满足口腹之欲。

灶头菜饭，将大米与本地新鲜青菜、咸肉一起蒸煮，饭粒粒分明，锅底焦香四溢。青菜在霜打后更加甜美，灶头菜饭中的蔬菜和咸肉相互搭配，能够提供丰富的纤维和蛋白质，特别适合冬季食用。

方糕，将糯米蒸熟后，混合白糖等配料，放入模具中制作，再放入锅中蒸制，糯米的黏黏口感和丝丝甜味，能提供温暖的满足感。

新奉贤人带来别样滋味

一些新奉贤人留在奉贤过年，也会烹饪一些地道的家乡年味菜。

大虾白菜就是其中一道。先放点猪油、小葱、姜一起煸，煸出香味之后，把虾放进去，稍微煎一煎，接着放料酒，虾的颜色稍微变红之后，再放一点清水，开中小火。接下来加点味道，一调羹盐，小半调羹糖，再放点胡椒粉，这个时候把大白菜放进去。煮了差不多三分钟左右，把盖子打开，把虾脑放进去，再把它炒炒匀，盖上盖子闷半分钟。盖子打开，把虾先挑出来，过年要有点仪式感，把虾一圈围好。接下来把白菜继续烧，一边烧一边尝尝味道。然后把淀粉和水一比一混合倒进去勾芡，最后淋一点虾油，放一点小葱。接下来把白菜放在虾的当中，大虾白菜烧好了。

台州食饼筒也很有名。先和面做饼，大概三斤面粉，加一、二两盐，再加一点油，让它不要粘在一起，包食饼筒的一些食材，基本上以蔬菜为主，烧得要嫩一些，总共大概有15样，咸菜、炒面等等。这个食饼筒怎么来包？拿一张或者两张铺底，其他菜随便放，把它放好再卷起来，食饼筒卷的时候很重要，往前面来卷，卷过来的时候往后面收一下，然后把左右折起来，防止漏出来，然后往前面卷，食饼筒就卷得漂亮了。以往在台州，出门干活时饮食不方便，所以这是人们一天的干粮，碰到过年过节，食饼筒是全家团聚的一道非常好的美食，包罗万象，容纳百川。

图文由石浩南、区文旅局、金汇镇等提供

