

# “正月团面”与外婆家美食

□乐佳泉 文/图

舟山人称正月里的日子为“正月团面”，意为在春节里团团圆圆，其中的“面”则有面面俱到、每家每户都要拜年的寓意。

而有些习俗，则将“正月团面”称为“正月断米”，这里的“断米”并不是家里没有米下锅的意思，而是在正月里每天走亲访友，不是拜年就是贺岁，吃的菜也丰盛，主食以年糕、汤圆等各种点心为主，很少有吃米饭的，所以就称为“断米”了。这一说法在六横的民间更被大多数人认可，因为“正月团面”太“高大上”，不接地气，而“正月断米”不仅反映了正月里人们的日常饮食，还很容易让人想起那些平常很难尝到的“外婆家美食”。

美食藏于民间。这不，我又搜集了几样有六横特色的“外婆家美食”，既有历史又有传统，也是小时候的味道，大家不妨试着做一下，尝尝，味道交关赞。

### 米馒头烤肉(年糕烤肉)

选已经发硬的六横米馒头四只，每只切成四块备用；选上好的五花肉适量，将肉切成拇指大小的块状；挑两至三根大蒜，去根去叶，将茎切成段。热锅放少许油，放五花肉、酱油、盐、料酒，大火翻炒，然后放少许水，盖上锅盖进行焖煮。约十分钟后，五花肉煮得有些烂时，再加些水，使汤汁适量；放切好的米馒头和切成段的大蒜茎，翻炒后，盖上锅盖；两分钟后，揭开锅盖，放少许味精，熄火，出锅。

刚出锅时，红烧肉的醇香混合着米馒头的清香，再夹杂着大蒜茎特有的蒜香，弥漫在四周，令人垂涎欲滴。此菜须趁热吃，因米馒头浸满了肉汁，吃在嘴里满口肉香，即使不喜欢吃肉的人，也会拈一块米馒头或大蒜茎尝尝，别有一番风味。

此菜曾是六横结婚人家的重量级菜肴，现在上了年纪的六横人都会烧制，尽管听起来有些土，但味道确实“赞”，尤其是里面的米馒头，既可当菜品尝，也可以当饭吃，就是“正月断米”的最好诠释。当然，六横的米馒头分甜和不甜两种，在烧制此菜时，最好选用不甜的那种，这样吸满汤汁的米馒头吃在嘴里，肉香味更浓；而六横米馒头由于其自然发酵，选用的糯米也讲究，即使是“不甜”的那种，其自身也会带有略微的甜。

如果没有米馒头而用年糕代替，则须将年糕切成五厘米宽的小段，在烧制时要放得稍微早些，这样容易使年糕入味；而米馒头放得早了容易煮烂。

### 白斩草鸡(白斩老母鸡)

从前六横人过年的时候，都会准备两只鸡，一只公鸡用来祭祖，另一只必须是老母鸡，即草鸡，用来做白斩鸡，请客用，也是年夜饭上不可或缺的一道冷盘。

这些鸡一般都是自己家养的，选当年养的新草鸡最好，肉质鲜香紧实，不柴。也有人喜欢用阉割过的公鸡，因其终日饱食后无所事事，肥美鲜嫩，味道确实在新母鸡之上，但六横人万事都喜欢讨彩头，觉得平时尝尝可以，但在春节请客用不吉利。

白斩草鸡的制作方法相对简单，但也蛮考验火候的。将活草鸡宰杀拔毛成光鸡后，放置一天，使其在冬天的气候下自然冷却，收缩水分，这样肉质会更加紧实。锅里加冷水，使水没过四分之三鸡身，倒入料酒，放生姜片和一小把香葱，盖上锅盖至大火煮沸，再将火关小，用小火焖煮约八分钟，将鸡身翻面，再煮两到三分钟，熄火，焖一刻钟。然后就可以将焖煮熟的草鸡取出，鸡汤留存，可以用来煮面或给其他菜品提鲜。待鸡彻底冷透后，即可斩切。斩时，需从鸡的中间劈开，然后按照盆需要进行斩件，这时候你会看到，劈开的鸡腿骨中骨髓仍然鲜红，甚至还带有少量血丝，这也是白斩草鸡的最佳状态。品尝时，你更是惊喜地发现，这样制作出来的白斩草鸡，色黄，皮紧，肉嫩，油匀，味鲜。百吃不厌，令人回味无穷。

### 烤“红毛番薯”

舟山人叫土豆为“红毛番薯”。六横的土豆一年分两季来种，一季是在立春前后开始播种，端午过后就可以收获了；另外一季是在立秋前后开始种，春节前刚好收获。

“烤‘红毛番薯’”也是春节期间，每家每户都有的家常美食。此菜的出场一般都是这样的状态：外婆家请客时，酒过三巡，大家吃得快差不多了，这时候在灶间忙碌了一天的外婆，看大家吃得满嘴油腻，似乎有些意犹未尽，就像想起什么事情来着：“哎呀，昨天晚上烤的一碗‘红毛番薯’忘了，大家要不要尝一尝？”说着就端出来一碗烤“红毛番薯”，于是大家一片欢呼，刚放上桌子便“秒光”，吃完了还不忘称赞这是当天最好吃的菜。

其实这菜老早就在计划之中，只是外婆耍了个小聪明。在外婆眼里，这种土得有点

“寒酸”的菜，放在春节请客的饭桌上也不大合适，以免被人落下“话柄”，而用这种形式出场，既可以让亲朋好友尝到美食，又可避免隔壁邻居“嚼舌头”。

此菜烧制也不复杂：选个头较小的土豆，洗净，将之放入铁锅中；放水至离锅中土豆半指处为宜，切忌将水漫过土豆，再放半调羹盐，翻炒均匀，盖上锅盖，先用大火将之烧开，然后调至小火慢慢焖煮；每隔一刻钟揭盖翻炒，若水干了，须续加，直至烤得土豆外皮起皱，泛出点点白色的盐花为止。

烤“红毛番薯”是下饭菜，不是下酒菜，许多人喜欢带皮吃，但烤好后时间不宜放置太长，如果表皮白色的盐花化了再食用，其味道就大打折扣了。另外，此菜太咸，不宜多吃。

### 糖煮蛋

“糖煮蛋”在六横人心中具有别样的含义，那种含义甚至在老一辈人心中是深入骨髓的存在，也不是随随便便可以给人吃的哦。

过去，“糖煮蛋”是做给“毛脚女婿”吃的，也是女方家表达对男方重视和热情的一种方法。当然，随着时代的进步，已没这么多讲究了，想吃的话，自己也可以做。不过话又说回来，如果你是位贵宾，在春节，到六横，去人家家里吃饭，六横老婆婆还是会非常热情地端上一碗热气腾腾的“糖煮蛋”，就像餐前的开胃菜，请你品尝。

“糖煮蛋”的做法很简单但选蛋蛮严格的，须选受过精的新鲜鸡蛋，最好是自家养的土鸡蛋。

唉——等一下！有人看了上面选鸡蛋的几个关键词，会问为什么要这样选？

嘿嘿，我只能告诉你，玄机不可泄露，点到为止。当然，作为“毛脚女婿”的你，看到未来丈母娘这样选鸡蛋，可千万不要去问为什么。

选好蛋后，放半锅清水，烧开，将鸡蛋直接打到锅里；不过打鸡蛋的时候还是需要技巧的，要先在碗沿上磕一下，在剥开蛋壳的时候尽量沿着锅沿，使蛋慢慢地滑向锅中，这样蛋在煮的时候就不会散开，煮熟后能保持圆形；鸡蛋放下去后，盖上锅盖，等煮熟就可以了。然后用汤勺将鸡蛋连汤一起捞起，盛在碗里，再搁些白糖，哇！一碗香甜的“糖煮蛋”就做成了！

正宗的“糖煮蛋”做成后必须：汤清、蛋整、鲜香、味甜。

也有些人家，在煮熟的“糖煮蛋”里加上桂圆肉或红枣，这种改良版的“糖煮蛋”看上去更加有食欲。但需要将桂圆肉或红枣预先煮成汤，然后再将蛋打上去，比较费时。

### 油煎“嗑”

在六横人的美食里，“嗑”是绝对占有一定位置的，因为在过去的风俗中，吃“嗑”是一种象征，并不是所有人都能吃到的，而是到了一定年龄后晚辈为了表示孝心“挑”来的。

“嗑”一般是用纯糯米制成，将精选出来的糯米在清水中浸泡一天一夜，淘洗干净后，将水沥干，然后放在一只专门用来蒸米饭的“饭甏”上蒸。到热气渐渐升腾起来，香味扑鼻而来的时候，糯米已经蒸熟了；将蒸熟的糯米赶紧倒在“捣臼”里，在旁边早已等候多时的一位壮汉马上开始“舂”起来，到被舂的糯米都粘在一起而看不出米粒的时候，就可以从“捣臼”里取出来。

这个俗称“舂嗑”，跟我们平时见到的“打麻糍”不同。因为“嗑”是用纯糯米制成，不需要磨碎，里面不加任何东西，黏性大，所以不需要反复捶打。而制作麻糍时，一般会按比例加一些粳米和“艾青叶”，反复捶打后才能使之充分融合。

将糯米团取出来后，揪成一个个小团，几个人围在桌子四周，用一种扁平的碗将糯米团捏压成中间凹四周凸形状，成形后，将它晾在台子上；等晾硬了后，在中间敲上一个

小小的红印，这样一只极具六横特色的“嗑”就做成了。需要说明的是，在碗里捏压的时候，为了防止糯米与碗粘在一起，一般预先会在碗里撒上一层淀粉。

因为是纯糯米制成，所以在吃“嗑”时最好用油煎。在热锅里倒少许油，将预先切成四块的“嗑”顺着锅沿放下去，煎至两面金黄时，即可出锅。刚出锅的“嗑”表层酥脆，里面糯软，蘸上些红糖，咬上一口，那是满满的幸福感。

当然，现在的六横，“嗑”也不是什么稀罕之物了，也不一定非要等到别人“挑”来，想吃的话，蛟头街上就能买到。

### “网红”糖糕

在台门渔港，六横的糖糕成为“网红糖糕”已有一段时间了。记得有一次到六横去时，就冲着这“网红”二字，也兴冲冲地赶到台门，在临近码头一家并不起眼的店铺，发现排队的人并不多，店内内侧一只大铁锅冒着热气，里面的热油上漂浮着一只只糖糕，由白渐渐变成金黄色，旁边的妇女一边侍弄着这只油锅，一边将出锅的糖糕麻利地装袋打包；店内，两位师傅正在面板上忙碌着。我们在后面排着队，心想：现在才十点半，等买上糖糕再吃饭，然后再赶渡船，应该来得及。没想到等我们到了队伍最前面时，却被告知，这里买糖糕是要预订的，现在预订的话，最早要等到下午两点半才能拿。原来这些排队的是来取糖糕的，他们老早就预订好了。我们虽心有不甘，但还是悻悻地走了，毕竟要赶船班啊。

后来在一家面馆里吃午饭时，老板娘听了我们的“吐槽”，自告奋勇地帮我们“开后门”去，从已购买的顾客哪里“贩卖”了两只，当然价格稍微加了一点。品尝后觉得，味道也不过如此嘛，只是比普通糖糕大一点，软一点，也不是很甜。

六横的糖糕跟北方有糖馅的糖糕不同，北方的糖糕是圆形的，而六横的糖糕则是三角形的，做法也相对复杂些，需将面粉预先发酵，然后再将面揉软，切成一小段，再将之捻成长条状；用预先调制好的糖粉铺在长条状面上，将条面对折，使糖粉相对，再将糖面切成大小均匀的块状；放入油锅里，将面块底部稍微捏一下，炸至金黄色，出锅后的糖糕成“八字形”，极有特色。

糖糕一定要趁热吃，不然凉了后，不但影响口感，而且露在外面的糖粒经油炸后，发硬，易咯嘴。

### 酸爽羊肉汤

舟山许多海岛人家都有冬至吃羊肉的习惯，说是吃了羊肉能暖暖身子，也能补一补。也许受网红的影，这几年在六横忽然就流行喝羊肉汤了，特别是在春节期间，每次亲朋好友来家拜年，如果请客的这桌菜没有羊肉汤，似乎就打了折扣，大家也会觉得意犹未尽。

在六横乡村，每户结婚人的家里都会杀一只羊，用来祭祀。而羊肉汤也是结婚人家的压轴菜。

六横的羊肉汤味道酸爽可口，有增进食欲的奇效，蛮符合海岛结婚人家大鱼大肉后解腻排油的口味。其做法也很有特色：羊肉带骨带皮，切成小块，焯水后备用；葱切成花，姜切成片备用。将焯过水的羊肉放入锅中，加两三碗水，焯开后，撇去表面的浮沫；再加少许水，加料酒和姜片，盖上锅盖；大火烧开后，转小火，焖煮20分钟左右，至羊肉熟透而不烂；加醋和少许盐，撒上葱花，一碗酸爽羊肉汤就做成了。

六横的“酸爽羊肉汤”与其他地方最大的不同是，别的地方是放酸菜，用酸菜中的酸来调味；而六横的大厨喜欢用米醋直接来调味，也不放八角、桂皮和味精，保持了羊肉的原汁原味。

而在酒席中，当人们享用过山珍海味后，最后来一碗酸爽爽的羊肉汤，不但解腻，还帮助消化。



烤“红毛番薯”



糖糕



羊肉汤

2025年2月24日  
星期一  
值班总编：董佩军  
一版编辑：王 菲  
视觉/版式：虞君明  
审 读：胡洁松  
二版编辑：庄列毅  
版式设计：丁 页

02

