

阳春三月吃刀鱼时光

文／李兴福

刀鱼是鱼类水产烹任的原料,中文纲名——硬骨鱼纲、中文目名——鲱形目、中文科名——鲱科。刀鱼学名刀鲚。古称癸、鯮鱼,又称凤尾鱼,野毛鱼,毛茛鱼。体形长,侧扁。向后则细。体长约12~35厘米,吻圆突。上颌骨末端伸到胸鳍基底,体银白色为洄游性鱼类。我国北方有把带鱼称为刀鱼者。实际上刀鱼与带鱼是两种完全不同的鱼类。

江苏南通濒江临海的江水入海处,有崇明岛与五山为屏障形成深港,水流平静,浮游生物繁多的自然环境成为刀鱼洄游进入长江觅食、产卵的理想地方。由于刀鱼刚由海入江,精力消耗不多,故称南通所捕之刀鱼体大肥美。其产量在长江下游各地首屈一指。每逢春讯时,大江南北下游各地的鱼船云集于南通江面,紫琅山下、鱼帆点点、桅墙成林,大家都截捕肥美体大



的刀鱼群。刀鱼群平时栖息于浅海,每年春末夏初由海洋进入河口产卵,主产于长江中下游一带。刀鱼肉细嫩、味鲜美。食用刀鱼在江苏、上海民间有讲究“食刀鱼不过清明”之说。因为刀鱼清明节前肉质最佳,此时刀鱼刺是软的,而清明后鱼刺则逐渐变硬,吃口较差。

刀鱼不但肉质细嫩味鲜美,更是营养丰富。刀鱼每100克含蛋白质约18.2克,脂肪约2.5克,磷约529毫克。中医认为其味甘性平,有补气等功效,经常食鱼有益。

宋代刘宰认为刀鱼味胜河豚、鲑鱼;清朝李涣则认为味胜鲥鱼、鲟鱼;三国时曹操食后给刀鱼赐名为“望鱼”。由此可见,刀鱼之珍美早已为古人所赞许。

可是多吃鱼的人怕吃刀鱼,因其刀鱼多细刺。入口伤人。刀鱼传统烧法一般以油煎、清蒸、红烧为多,吃来吃去老一套。为满足广大消费者的需求以及对春天的菜肴要俏丽一点的要求,在刀鱼上市之时,我在近期设计推出无刺刀鱼系列菜肴和全无刺刀鱼宴系列菜肴,特采用川扬帮烹调技法,蒸、烧、烩、贴、煎、拔、炒、酿、余、炸、溜等技法。味型上有:新鲜淡雅、咸鲜味、酸甜味、酥香味、甜香味、微辣味、胡油味等滋味。

●吃刀鱼宴系菜肴有几个规则:一是以当湖刀鱼为主要原料,每一席刀鱼宴选用三种规格刀鱼:1. 选每条75克;2. 选每条100克;3. 选每条150~200克的刀鱼,每席刀鱼宴需要刀鱼8斤~到10斤左右,选用刚出水的当湖鲜品。二是取时令鲜蔬菜,配上花胶、竹荪、花菇、河虾、鸽蛋、土鸡、金腿、瑶柱、鲜带等衬托。在调味品上选用优质上品原料炖煮汤,达到高级且清如水的新鲜优质雅淡无浮油腻的清汤,制作刀鱼菜肴,不用味精,不用任何添加剂和色素,全是绿色食品,保证食品安全!三是由于刀鱼上市季节短,供应时间在3月5日至4月10日间,价格比较昂贵,且要使食客品尝到原汁原味的刀鱼宴菜肴,又要保证刀鱼新鲜菜肴质量,每天只限量供应二桌(需提前预订)。四是除无刺刀鱼宴全席外,为了让更多的食客品尝到无刺刀鱼佳肴的滋味菜肴,我们每日拆零,轮番供应点菜的无刺刀鱼菜肴制品,传统品种和创新品种兼及。

和作用,不仅能清除农药、污渍等,更有益于人体健康。世界上顶级天然小苏打绝大部分存于美国和加拿大少数小苏打矿藏中。ARM&HAMMER艾禾美是美国最大的纯天然小苏打生产商之一Church&Dwight切迟杜威有限公司旗下的专业小苏打品牌,有着167年的历史,艾禾美小苏打以其高纯度和高质量,成为世界知名的小苏打品牌。

艾禾美小苏打(美国销售明星产品),净含量:227g,价格:8.5元,两盒起售;小苏打摇摇瓶,净含量:340g,价格:25.8元;艾禾美清新洁净牙膏/亮白洁净牙膏(美国原装进口),净含量均为121g,36.8元/盒。订购热线:62173974,13916501360,货到付款,快递费10元,购物满100元,送25克清新洁净牙膏。



清蒸刀鱼



刀鱼春卷



翡翠拔丝刀鱼



五福临门

●无刺刀鱼宴全席特定菜肴如下:

冷菜:刀鱼鸽蛋、油爆刀鱼、刀鱼鸡翼、刀鱼腐衣、刀鱼鸭舌、古钱刀鱼、刀鱼竹笋等。附加何派川菜经典冷菜:陈皮牛肉、棒棒鸡丝、珊瑚白菜、竹荪青笋、干煸竹胎等均轮番可点。

热炒:彩云刀鱼片、锅贴刀鱼、金钱刀鱼、金狮刀鱼。

正菜:花胶刀鱼、干烧明虾、刀鱼草鸡、清蒸刀鱼(有刺。注:可调换双皮刀鱼、珍珠刀鱼)

点心:刀鱼茸烩面、刀鱼灌汤包(注:可调换刀鱼云吞、拔丝刀鱼)。

●零点传统和创新刀鱼菜肴如下:

清蒸刀鱼(条)、红烧刀鱼、彩云刀鱼片(无刺)、五柳刀鱼丝(无刺)、

花胶刀鱼(位)、珍珠刀鱼(无刺)、煎烹刀鱼(无刺)、刀鱼吐司(无刺)、

凤尾刀鱼(无刺)、寸金刀鱼(无刺)、刀鱼豆花(无刺)、金钱刀鱼(无刺)、

双边刀鱼(预订)、芝麻刀鱼、莲蓬刀鱼(无刺)、锅贴刀鱼(无刺)(位)、

刀鱼茸烩面(位)、拔丝刀鱼、琵琶刀鱼(无刺)、花浪刀鱼(无刺)、

蟹粉刀鱼圆(无刺)、绣球刀鱼(无刺)每日轮番供应。

无刺刀鱼宴,以人为本,充分利用刀鱼肉质细嫩低脂肪、高蛋白、味鲜美的长处,克服了刀鱼刺多的短处,把刀鱼制成皆是无刺,风味各异的各种佳肴,使顾客品尝到更好的无刺刀鱼美味。不仅保质保量,且精工细做,达到每一道菜着色香味形养以及保健功效,造型美观、滋味纯正、花色多样,做到一菜一格的目的,使顾客高兴光临,满意而归。

做刺刀鱼宴,拆骨是门技术性很强的活儿,需要有专家打理,与我合作多年的无刺刀鱼宴菜肴刀工技师沈立兵便是这方面的行家。

(作者为上海中国烹饪大师、良轩餐饮公司技术总监)

张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

春天最美 哮喘最烦

春暖花开,支气管炎、哮喘也进入了高发阶段。这些患者发作时往往痛苦不堪、咳嗽不止、呼吸不畅、全身大汗淋漓、无法平卧,甚至休克,而且哮喘病情经常反复、缠绵不休。目前大多数患者在治疗过程中存在认识上的误区,认为哮喘无法“去根”,因此在急性发作时仅仅依靠应急药物,不重视缓解期的预防和治疗,不仅痛苦程度和经济负担不断增加,而且还要承受药物的副作用,病情却日趋严重。

哮喘发作有征兆

通常哮喘急性发作之前,身体都会出现一定的反应,最常见的就是胸闷、咳嗽、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、流泪,甚至乏力、少语、情绪低沉等。有些女性会有“月经期哮喘”,也就是在月经来潮前5~7天哮喘会突然发作。而有很多患者会对冷暖空气“过敏”,冷暖风一吹就会诱发哮喘复发。

哮喘患者如不引起足够重视,自行盲目服滋补强身药,或吃止咳化痰药,不仅不能减轻症状,反而会因此延误和加重病情。儿童患者会影响生长发育,甚至发生肺气肿、慢性阻塞性肺部疾病和肺心病;成人患者则会影响就业和工作,严重者会发生猝死。所以,一旦出现哮喘类症状应及时就医。

哮喘治疗新理论

其实,祖国医学对于哮喘的防治早已

积累了极其丰富的经验。中医认为,哮喘宿根为“痰饮伏于内,胶结不去”,且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况,因此一旦气候变化、或感冒风寒,或淋雨露露,“宿痰”为新邪引动,肺腑为外邪侵入,就会引起发病。

随着科技的不断进步,秉承祖国医学“祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑”的哮喘防治原则,结合了中医“治本”和西医“快速”两者优势的新的哮喘防治理论已得到了国际医学界的高度重视。

哮喘缓解期也要坚持治疗

目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”,尤其在缓解期时坚持用药对控制哮喘发作意义重大;中医认为,哮喘是一种正虚邪实的病证,在急性发作阶段,患者往往气促喘鸣,而喉间痰鸣正是邪实为主的实证,此时因宜肺化痰、降逆平喘,及时有效治疗。而在哮喘缓解期,则可从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,病人应选择有专业背景、有特色专科的医院制订长效治疗方案,这是从根本上控制哮喘的重要保证。

此外,哮喘患者应在冷热交替的季节注意保暖,并适度锻炼,增强体质,提高免疫功能也是预防哮喘的重要环节。

文/舒尔

上海港华医院

呼吸内科 小儿呼吸专业 全科医疗科

沪图广[2012]第05-07-C164号 有效期至:自2012年5月7日起至2013年3月6日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057