



位于菲律宾吕宋岛南部的旅游胜地埃斯库德罗庄园里,有一家奇特的瀑布餐厅,这间餐厅除了拥有漂亮的风景之外,最特别的地方就是餐厅位于一条瀑布之下。餐馆中的桌子、凳子等均放在瀑布流经的地方,人们在用餐的过程中会一直感受到潺潺的流水从脚下经过,让人有一种更加贴近大自然的感觉。

周一菜

文 / 若丹

塘鳢鱼炖豆腐



春天来了,又是品尝江鲜的好时节。我们所处的长江水域,水产资源丰富,为我们的餐桌提供了不可缺少的佳肴来源,其中既有珍贵的鱼类,如刀鱼、鲥鱼、河豚等洄游鱼种,也有土生土长的上等食用鱼种,如鳊鱼、白鱼,味道可与鲥鱼媲美;鲈鱼、鳊鱼等可改刀一鱼多吃,制成多味佳肴。还有一些经济适用鱼种,如鳊鱼、鳊鱼、桥钉鱼、尖刺(昂刺)鱼、银鱼等,形虽小,但味道极为鲜美。

塘鳢鱼是上海市民极爱吃的一款长江河鲜,肉白细嫩,鲜美无比,红烧、炖汤、隔水蒸皆宜。将嫩豆腐、竹笋分别改刀,焯水;香菇涨好以后,批成片;塘鳢鱼宰杀后,去鳞、鳃、内脏、骨刺,冲洗干净,用盐、黄酒腌渍10分钟左右。旺火烧热铁锅,倒入适量食油,加少许猪油更佳。下葱、姜煸香,再将塘鳢鱼放入略煸,待有香气冒出,烹入黄酒,加水,大火烧至鱼汤呈乳白色,捞去葱、姜,倒入豆腐、笋片、香菇,烧开,调味后装入大汤碗上桌,并撒些胡椒粉。

塘鳢鱼一年四季都可尝到,唯独现在要称江鲜呢?原来,清明左右长江捕捞上市的水产品味道特别鲜美,为其他地区鱼类所不及,加上晨捕午市,晚捕夜宴,城市人饭后感受田园风情,发人幽思。近日,浦东东郊宾馆推出江鲜节,乃高招也!

带鱼身上有许多有意思的现象,比如,人们买来带鱼第一件事就是刮鳞,可是带

红泥小炒

带鱼好吃不好带(中)

文 / 西坡

鱼的鳞早就退化掉了,只有一层黏膜样的“鳞”,不刮则腥,刮了呢则好东西被弄掉了,因为带鱼的鳞和银白色油脂层中含有一种抗癌成分。看样子,肿瘤患者与其大吃破壁孢子粉,不如多吃带鱼。问题是,带鱼属动风发物,恰恰是癌症患者的忌物,光吃鱼肉不吃鱼鳞,好办;光吃鱼鳞不吃鱼肉,谁受得了?真是叫人左右为难。又比如,我们想象,条形带形的动物,其线条有利于平行运动,但带鱼有垂直移动的习惯,至少静止时身体垂直,眼睛注视上方的动静,发现猎物,即用背鳍急速



振动来加速,扑向猎物,让我们有点看不大懂。再比如,带鱼别名海刀鱼,大概因为生活在海里,形状像把锋利长刀的缘故吧。其实海刀鱼另有所指,是近海崇明、南通一带捕捞到的尚未洄游到太仓、靖江一带的刀鱼,和正宗的长江刀鱼还不太一样,品质差了很多。把带鱼说成海刀鱼,是不是在奚落带鱼?可能。不过,在几十年前,让如今的人“膜拜”的刀鱼,即使是正宗的长江刀鱼,也贵不到哪里去,寻常人家人人得而食之,它和带鱼的级差没有人们想象的那么大。

大约上世纪八十年代末九十年代初,曾经在小菜场里到处可见的带鱼,一下子不见踪影,买不到了。传说是因滥捕成不了鱼汛,原本东海盛产带鱼的地方都被划为禁渔区了。可是人民群众有品尝带鱼的要求,过了一段时间,市面上的带鱼多了起来。这些带鱼和我们吃惯了的带鱼稍有不同,嘴尖、个大、皮黑、肉粗,更明显的标志是吃的时候,经常会吃到一种小疙瘩(疑似结石)。有人说这是非洲带鱼。非洲也有带鱼?不错。非洲不光有带鱼,而且大量的带鱼。说起来,带鱼分布很广,但以西太平洋和印度洋最多。非洲的一半,正处在这个位置。中国的

东海带鱼虽然在中国产量最高,和非洲比起来,仍然是小头。“礼失而求诸野”,向非洲进带鱼以补缺,既满足了内需,又援助了非洲,何乐而不为?而且我还注意到,外国人对于带鱼的兴趣,实在不高。只是,和东海带鱼相比,非洲带鱼还不够鲜美细腻,这是许多人都能感觉得到的。带鱼是不上台面的。从前,请人家吃饭,家里即使有上好的带鱼,也拿不出手,想来原因有两个:一是大家常了,以此待客,缺少一点厚待;二是无论如何烹饪,总是一块一块的,形式感较差。时至今日,带鱼的身价,早已今非昔比,可是宴席当中还是很少有它的身影。

我看,关键是这种鱼类并不算珍奇之物,一打一大筐,到处买得到,做得了,身价自然上不去。

但这是一种很被人接受的鱼类,尽管它不名贵,尽管它不鲜活,尽管它不细腻。读小学时我被一根鲫鱼刺“一刺封喉”,于是喝醋、吞水、手抠、咽饭,一阵忙活,均无济于事。万般无奈,最后只好到长征医院让医生钳出。就此,除了带鱼(少量的还有黄鱼和鳊鱼),我基本与鱼不相往来。确实,带鱼结构的自我设计(少刺),正好讨我这种懒人的欢心。

雅廷 正宗港式茶点
全单5.8折
订餐热线:61281117
天山路1111号虹桥天都国际(近遵义路)

专家发布:海参的营养价值! 怎样才不破坏营养价值?

海参与人参、燕窝齐名,是世界八大珍品之一,《本草纲目拾遗》记载有8大营养价值——

- 1.健脑、益智、长寿**
海参含有对人有利的18种氨基酸及多种维生素和微量元素等成分。
- 2.生血养血和促进钙质吸收**
海参角蛋白具有促进红骨髓造血功能;海参含有天然活性钙,补钙效果明显。
- 3.预防心血管疾病**
海参中的岩藻多糖—降血脂,可抑制血液凝结,适合高血压、高血脂等症患者及中老年人长期食用。
- 4.增强人体免疫力**
海参中含有丰富的硒,硒是抗氧化、抗恶性流感、防止人体衰老、防治肿瘤的重要元素之一。
- 5.手术患者的最佳补品**
海参中含有含量很高的精氨酸,精氨酸可促进机体细胞的再生和

机体受损后的修复。

- 6.补肾益精**
海参中所含特殊活性物质,是构成男性精细胞的主要成分,能改善脑、性腺神经功能传导作用。
- 7.孕产妇的保健**
为孕产妇提供较为全面的营养保障,并能为婴儿的大脑和神经系统的发育提供丰富的脑黄金物质。
- 8.美容养颜**
海参中的胶原蛋白含量可以与阿胶、龟板胶、鹿角胶相媲美,可使肌肤充盈,减少面部皱纹和色斑。

怎样保证海参营养价值不破坏?
有15种做法,今天先介绍两种:

- 海參粥:**
功用:补肾、益精、养血,适用于精血亏损、体质虚弱、性功能减退、遗精、尿频等。
做法:将海参浸透,剖洗干净,切片煮烂后,加大米煮为稀粥,熟了

后,加入葱花、姜末、细盐等,稍煮即可,每日一剂,晨起空腹服食。

- 冰糖海參:**
功用:养肝益肾,适用于高血压、眼目干涩、失眠心悸、健忘多梦等。
做法:将海参泡软,洗净,切片,同冰糖加水炖烂,空腹食用。

怎样挑选到优质海參?

- 一定要选6—8年的!**
有经验的人都知道:6—8年的海參,体壁肥厚,肉刺饱满,杂质少,营养价值高,肉质肥嫩,口感极佳!那么,怎么知道海參是6—8年的呢?有个简单的办法,买大连全福海參——因为,全福厂家绝不销售年限少于6年的海參;
- 全福海參只在北纬39度的大连长海县、獐子岛海域捕捞,这里是寒暑交界带,最适宜海洋生物生长;**
- 必须是蛙人潜到30米以下的深度一只一只捕捞,因为30米以下**

的海水非常纯净、水流缓稳、无公害,无淡水注入,海藻丰富,水温常年在12°C左右,因此,海參生长速度缓慢,体内存贮了丰富的营养;

- 如果蛙人捕到的是不到6年的海參呢?很简单,全福厂家的蛙人会把它重新放回海里。为什么?因为,只有6年以上的海參,才称得上是完美的海參——吃起来肉质肥嫩,口感极佳!关键的是营养价值非常高!如果不是完美的,全福海參就不能销售,50年的品牌很珍贵,不能有丝毫的损伤!**

怎样才能买到品质高、价格实惠的海參?
现在海鲜批发市场、海參干货市场,鱼龙混杂,有条件的话,可以去大连海參基地,现捞现买。或者直接拨打一些品牌海參的订购电话,比如全福海參的**订购电话:021-33328066**,直接送货上门!买得放



心,假如包换,没有后顾之忧!

辽宁省渔业协会理事、大连海參商会副会长、大连全福水产有限公司董事长宣布:“上海市场是全国最重要的市场,为了满足上海市民需求,近期又调拨了2000斤淡干海參,厂家直销,取消中间环节,成本价基础上只加价5%,现在买能省一半钱!需要者要抓紧时间拨打**订购热线021-33328066!**”

厂家还郑重承诺:1. 产品低于市场同品质,10天内免费退货;2. 价格高于市场价者双倍返还差价。