

地方风味

桐庐子陵鱼

文 / 戴勤锋

吃过不少美食，但桐庐的子陵鱼味道最为鲜美，一直让我回味无穷。

子陵鱼晶莹剔透、长不盈寸，样子有点像太湖的银鱼，但味道却在其之上。无论煎炸焖煮或制成鱼干，都是一道别具风味的美食。

子陵鱼的来历也颇有传奇色彩。相传东汉初期，严子陵隐居富春山，垂钓于七里泷。光武帝刘秀因大业初创急需人才，就派人手捧锦袍玉带，邀请其进京辅佐国事。严子陵推辞再三，他对来人说：“麻烦请转告皇帝，钓鱼之人何需锦袍玉带！”说罢，随手将其撕了向富春江抛去，谁知那丝丝缕缕的锦袍玉带，刚接触江水就立刻变成了一尾尾鳞光闪闪的小鱼。此鱼每年初夏时节，就会游到位于七里泷的钓台下来拜谒严子陵，非要磕破鼻子方休，年年代如此。后人感其诚，于是称此银针似的小鱼为子陵鱼。

每年六
月前，大

批的子陵鱼会溯江而上，前来繁殖后代。放眼望去，江水中密密匝匝的全是它们细小的身影。此时，也正是捕捞它们的最好时节，当地渔民用纱布制成推网，一网下去就能捞到好几斤。

刚捕捞上来的子陵鱼肉质鲜嫩，最适宜红烧、做羹或炒蛋等。记得那次去桐庐游玩，当一大盆香气扑鼻的子陵鱼羹上席时，一尝，那柔若无骨的子陵鱼入口即化，味道果然鲜美无比。

子陵鱼除了鲜吃，制成鱼干后还是桐庐有名的特产。子陵鱼干样子有点像宁波的“海蜒”，不过它通体金黄，如同熠熠闪光的碎金。每年鱼汛时，渔民会将那些吃不完的子陵鱼冲洗后放在烈日下暴晒，一般每6~8公斤鲜鱼只能制成1公斤左右的鱼干。子陵鱼干一般以做汤、蒸蛋、烩蘑菇、酱醋凉拌等为主，当然啦，你若想吃口味重点的，不妨先用生姜、花椒、大蒜、干辣椒等炆锅，等出香味后，就倒入三四两鱼干快速翻炒几下，起锅前放些细盐再洒点黄酒增香，一盆香酥可口的麻辣子陵鱼干就大功告成了。



吃子陵鱼干就像居家过日子，需要细细品味慢慢咀嚼，这样，才能体会出它的美妙所在。

厨房提示

海鲜葡萄别同吃

有人饭后会轻微腹泻或肚子疼，这种现象若不是食物不新鲜，就有可能是吃下的食物相克。例如，海鲜中的鱼、虾、海藻类，含有丰富的蛋白质和钙，如果与含有大量鞣酸的水果同食，不仅会降低其营养价值，也易使钙质与鞣酸结合成鞣酸钙，令人肚子疼、呕吐、恶心及腹泻。

含鞣酸较多的水果有葡萄、柿子、橄榄、石榴、山楂等。因此，这些水果不宜与海产品同时食用，以间隔4个小时以后再吃为宜。

文 / 王修增



炒，随即加入鲜汤、酒、盐、鱼，烧至鱼熟，捞起放入深盘内，再撒上葱丝、香菜。等锅内汤汁烧开加入白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。

八仙桌

蜜珠果和醋椒鱼

文 / 叶轻驰

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，立秋之后的调养应以滋阴润燥为主。所以每年的立秋前后，奶奶就开始做蜜珠果和醋椒鱼两道立秋的养生菜。

蜜珠果的做法，再简单不过了。准备好苹果和梨各一个、菠萝半个、杨梅十颗、荸荠十粒、柠檬一个，将苹果、梨、菠萝洗净去皮，分别用勺挖成圆珠，荸

荠洗净去皮，杨梅洗净待用。将白糖加入50毫升清水中，置于锅内烧热溶解，冷却后加入柠檬汁，把五种水果摆成喜欢的图案，食用时将糖汁倒在水果上。如此一来，一道色香味俱全的蜜珠果便做成了。对于小孩而言，色彩缤纷的蜜珠果，不仅是美食，更是视觉享受。

至于醋椒鱼，虽相较复杂点，但也不难做。准备好黄鱼一条，洗净后划成花刀纹，待油锅烧热后，将鱼下锅两面煎至金黄，捞出沥干油。接着，锅内放少量油，热后，将胡椒粉、姜丝入锅略

圆台面

秋烹田螺鲜又甜

文 / 许志勇

俗话说：“三月田螺满肚籽，入秋田螺最肥美。”

田螺，又称中国圆田螺、黄螺、田中螺，它是我国城乡居民普遍喜欢食用的贝壳类的小水产。它的分布很广，在江河水库、泥塘、水田、沼泽等地方均有田螺。

田螺肉质丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，既是宴席佳肴，又是街头摊档别有风味的地方小吃，也是一道家常菜，深受城乡居民的喜爱。现介绍一款炒田螺，炒田螺的关键就是田螺要新鲜，挑选那种会伸出头来的田螺，然后放到清水里养上一天，让

田螺把肚子里的泥沙都吐出来。再就把田螺好好地洗一下，再者就用剪刀把田螺的尾部给剪掉，这样一是可以让壳里的田螺肉更好地进味，二呢可以吃的时候更方便把田螺肉给吸出来。

好了，点火热锅，火要大大的，旺旺的（你不用担心会把田螺炒焦啦）。等锅热了，倒油，这个菜是比较要油的，多倒一点点吧。等油差不多七成热了，就把田螺倒进锅里爆炒，炒动一会儿，就要放盐，因为田螺有壳，盐味比较难进，所以得早点放盐。炒动几下，然后倒点料酒，有酒田螺更鲜，而且酒可以稍微多点。接着又是翻炒，等锅里的汁差不多快干了，就往锅里撒辣椒粉，因为炒田螺吃的就是一个辣味，所以辣椒粉一定要放足。再放些姜丝、蒜末、几个八角、桂皮，然后

往锅里调入酱油、味精、白糖（糖不能多放），翻炒使调料均匀。然后往锅里加水，水以能淹没田螺一大半为好。然后盖上锅盖，先用大火烧开，然后用小火慢慢焖，等汁差不多只有四分之一了，就换成大火，炒动几下，略略收点汁就可以出锅了。

田螺肉丰腴细腻，味道鲜美，素有“盘中明珠”的美誉。



药膳房

立秋过后的膳食

立秋时节，养生正当时。从这一天开始，天气逐渐凉爽，人的肌体又要经历一段适应期的调整。下面是几款立秋时节宜吃的养生药膳，简便易做，不妨一试。

【大麦芽汤】

大麦芽50克，冬瓜300克，陈皮25克，生姜5片，猪瘦肉200克。大麦芽、陈皮洗净，冬瓜去皮洗净，切块；猪瘦肉洗净，切小块，生姜5片，上述用料一同放入砂锅，加适量清水，先用武火煮沸，再用文火熬煮1~2小时。清热消暑、理气健脾。

【玉米须猪苓牛肉汤】

玉米须30克，猪苓10克，生薏苡仁30克，陈皮5克，黑豆50克，牛肉100克，生姜10克，大枣10枚，精盐适量。将牛肉洗净，切成小块。全部用料一同放入砂锅，加适量水，小火煮2小时，加精盐调味即成。清暑利湿、健脾益气。

【苓术荷叶粥】

茯苓15克，淮山药30克，白术15克，砂仁5克，荷叶1张（或干品30克）剪碎，粳米200克。将茯苓、淮山药、白术、砂仁、荷叶洗净，加适量水，先浸泡30分钟，大火煮沸后小火熬煮30分钟，去渣留汁，与淘洗干净的粳米一起放入砂锅内，加适量清水，小火熬煮成粥。健脾和胃、祛湿解暑。

【陈皮冬瓜二豆粥】

冬瓜250克，陈皮5克，扁豆30克，黑豆30克。将冬瓜洗净去皮切片，与洗净的陈皮、扁豆、黑豆一同入锅中，加适量清水，用小火煮至二豆熟烂，调入精盐即成。健脾、祛湿、消暑。

张正修

湿疹疗方六款

湿疹是因多种内外因素而引发过敏反应，急性、亚急性皮肤病，夏、秋季节易多发。下面介绍六种简便疗方，有兴趣患者可不妨一试：

1. 薤菜 将薤菜洗净，加水煮沸后趁热洗患部。疗效：清热、祛湿、止痒，可治皮肤湿痒。

2. 玉米须 将玉米须烧成灰后研末，加适量香油调匀外敷患处。疗效：清利湿热，可治湿疹。

3. 冬瓜粥 粳米、冬瓜适量，加水同煮成粥后食用。疗效：祛湿清热，可治各种湿疹。

4. 绿豆 绿豆适量加水煎后服用。疗效：清热解毒、消暑利湿，可治湿疹。

5. 核桃仁 将核桃仁捣碎，炒至焦黄色出油为度，研成粉末状敷于患处，连用可愈。疗效：滋阴润燥、解心毒、祛湿，可用于各种湿疹。

6. 菊花茶 用法：干菊花5克开水冲泡后饮用。疗效：清热解毒，可治疗湿疹。

傅军

牙槽脓肿喝菊花甘草汤

取乌贼骨、菊花、生甘草各30克。先将乌贼骨捣碎，再与其他两味药一起加水800~1000毫升，浸泡30~40分钟。然后以大火煎煮20分钟左右，取汤于早、晚餐后各服1次，每日1剂。服药期间忌烟酒及辛辣等刺激性食物。

郭旭光