

劲酒健康美食推荐

鱼鲜肥美五月天

微风拂面，绿草青青，春夏之交，最是惬意。各色时令佳肴令人食指大动，如何吃出健康，食得美味，劲酒与你一起品味这由季节带来的美食之旅。



春江水温鱼虾肥，光看这句话，就觉得这个时节有多美好。从老饕们钟爱的刀鱼开始，鳊鱼、塘鲤鱼、鲈鱼等等也陆续以最佳状态的鲜美和肥腴赢来众人的赞叹。

每次说到江鲜，首当其冲的就是刀鱼，披着一身细白银鳞，光彩闪烁，煞是好看。作为春季最早的时鲜鱼，这“江刀”的滋味非比寻常，其肉质鲜嫩、入口即化，且愈嚼愈甘，食后即会对这美妙之感念念不忘，在桃花流水时节，它绝对是吸睛的明星。不过，刀鱼虽美味，但那绵密的细刺令人头疼，因此大厨们用快刀刮取鱼片，再以钳抽取其刺，做成刀鱼锅贴、刀鱼拔丝、刀鱼馄饨、刀鱼面等，不过个人还是喜好清蒸的，最能体现刀鱼的清鲜。看到此，有人不禁会问，清明都过了，为啥还写刀鱼呢？原因是老友来电，聊到此鱼，说前两天还吃了，刺竟然还不硬，想是今年的春天气温一直较低，延长了吃刀鱼的时日。这番交谈勾

起了对刀鱼的念想，在春末撰文回味也是不错的。

这个季节，还有一种鱼也是相当味美的，名曰：鳊鱼。“鳊”的读音同“贵”，也有写成“桂鱼”的。这鱼不光好吃且还有很高的营养价值



值，它还是喜欢画国画的人最爱在纸上涂抹的鱼类之一。与刀鱼的细嫩多刺不同，鳊鱼结实无刺的蒜瓣肉是无敌的，虽说松鼠鳊鱼名声在外，但自觉这种肥美的鱼类只需清

蒸就很完美了，那种清鲜气一出锅，就会飘至很远，诱人食指大动，这也是很多上海人家餐桌上常见的鱼类菜肴。记得曾在某家五星级酒店吃过一道“家烧长江鳊鱼”，咸鲜香的融合，加上微辣的点缀，那滋味相当之美，后来在家中也尝试做了一回，但总不如那次的味感，只叹自己厨艺不精得多加努力了。此外，另一道名菜徽州名菜臭鳊鱼，也是现在许多沪上很多人热衷的美味，这种当年为防鳊鱼在运输过程中变质的保存方式而引发的美味，充分体现了人类对食物的智慧。

作为极美河鲜代表的塘鲤鱼，以前常出现在近郊或是古镇春游的风味菜单中，其肉质雪白、细腻、鲜味十足，属于小身材大味道类型。不论是红烧还是炖汤都别有风味，一道塘鲤鱼炖豆腐，鲜滑的口感回味无穷。有想法的大厨还将塘鲤鱼拆骨切片精作，配上时令的荠菜、清鲜的咸菜，再缀以高汤，不仅更方便食用，丰富了味感，还将鲜度来了个提升。

找个闲日，以减压为名，边赏绿边寻鱼味，倒也是桩不错的美事。清新自然的养生美味，与劲酒醇厚绵甜

的口感完美搭配，健康的心意，温馨又美味。这个春季，让劲酒与您一起发现养生美食之道，在轻松的氛围中，展现一缕清爽和温馨。



大师荐菜:



任德峰

中国烹饪大师
上海市十大名厨
中国烹饪协会名厨专业委员会委员
全国餐饮业优秀企业家

春天是个有很多好食材的季节，江鲜河鲜是最好吃的时候。而鱼本身的营养价格很高，又易于消化，所以也是大家餐桌上常见的菜肴。众所周知，本帮菜以浓油赤酱闻名，讲究原汁原味，尤重火候。今天介绍一道本帮特色的红烧刀鱼，在家也能烧制，有时候清蒸鱼吃多了，可以换个红烧调味花样，伴酒过饭都相宜。

选2.5公斤左右草鱼或者青鱼的尾巴，洗净后沿鱼尾侧面脊推将其劈成四块呈扇型，在热锅内放一勺油，入鱼煎约3分钟，捞出待用。在锅内加少许油，将葱段爆香依次放入生抽、老抽、白糖、清水，煮开后下鱼，加锅盖旺火烧约15分钟，开盖大火收汁。在家烧时可略勾薄芡，装盘时，色泽形态可更为美观。另外在处理鱼时，尽量避开鱼的龙骨部分，这样会更容易操作。

劲酒健康饮食提示

晚春初夏，空气中的湿度变化较大，有时候会因回暖过快而显得有点干燥。此时适合吃一些偏于平补的食物，如甘蔗、紫菜、百合等，在荤菜方面，可多食些鱼肉。尽量少吃些煎、炸油腻的食物。

如果你也想说说聊聊你家的春季健康餐桌或者拿手的创意菜式，请将这些“劲酒健康美食推荐”的内容及你的联系方式发邮件至lesleycat@163.com 邮件请标注“劲酒健康美食推荐——健康美食大家来”，被选刊载者还可以获得小礼物一份。

美食·春季养生入“口”



劲酒提示：理性饮酒
酒精度：35%vol