



老饕论道

芽姜紫醋炙鲋鱼

文／唐羽

进饭店吃饭，往往是还没打开菜谱，服务员小姐就迫不及待地问：先生，来条什么鱼？上海人吃饭，鱼是不可少的，但吃什么鱼大有讲究，如果来一条东星斑，买单辰光难免心惊肉跳。务实的上海人与朋友小酌，一般都选一条价廉物美的鱼，比如多宝鱼、笋壳鱼，鳊鱼也是选项之一，可醋椒可糖醋可松鼠，如果请贵客吃饭，那么就会选一条鲋鱼。

鲋鱼素有“鱼中之王”的美称，是江鲜名肴之一，与鲟鱼和河豚并称“长江三鲜”。即使在大闸蟹满地爬的“那时候”，鲋鱼也不是容易吃到的。记得小时候也就吃过那么几次，场面相当隆重，妈妈还会不失时机地讲讲巧媳妇如何将鱼鳞用丝线一片片串起来，将网油垫在鱼身下面蒸熟后孝敬公婆的故事。这种故事放在今天，小青年马上就要吐槽。不过，回想一下小时候吃的鲋鱼，绝对是天下至味，网油渗进鱼肉中，腴美无比，连透明的鱼鳞都可以吃。最后，盆底的那点汤汁也不肯放弃，拌饭吃，一脸幸福。不过当时菜场里好像没有鲋鱼供应，全靠亲戚朋友从南京、镇江带来，银光闪闪的鳞片，一直闪烁在童年的记忆深处。

改革开放后，上海的餐饮业发展迅猛，黄河路几乎一夜之间成了闻名全球的美食街，而小南国里的古法蒸鲋鱼，则是客人交口赞誉的招牌菜。我也是每去必点。从超市里买来的鲋鱼，再精工细作，就是达不到小南国的口感，看来食材本身的新鲜度，还有火候及“古法”的卤汁都是一条鲋鱼成为招牌菜的要素。

大家知道，美味的鱼类都比较娇贵，鲋鱼也如此，出水即死。上世纪八十年代，鲋鱼已告危，被列为国家一级野生保护，好在全球最大的长江珍稀鱼类养殖企业中洋集团从 1993 年起，致力于长江珍稀鱼类的繁育、放流、保护和开发，通过全程模拟自然洄游生态，成功养殖了鲋鱼、刀鱼、鲟鱼、鳊鱼、娃娃鱼、胭脂鱼、松江鲈鱼等长江珍稀鱼类，于是鲋鱼又重返餐桌。

上周与朋友去佳木斯路上小南国花园酒店吃饭，适逢夏至，鲋鱼当是首选。这条鱼以古法加工后上桌，双鳍“飞翔”，说明鱼的新鲜度很高。从服务员口中得知，小南国的鲋鱼正是中洋集团提供的。与以往常用的缅甸鲋鱼不同，长江鲋鱼有三层，第一层鱼鳞闪闪发光，入口即化，富含胶原蛋白，对皮肤滋养有好处。第二层是鱼鳞下面的灰色肉质层，口感绵密，富含不饱和脂肪酸，可降低胆固醇。第三层为白色鱼肉，鱼肉细腻且蛋白质丰富。

再说加工方法，有太雕蒸和古法蒸两种，我本人比较倾向古法蒸，以江浙传统酱油水为基础调料，通过调用咸鲜味更加突出长江鲋鱼的新鲜肥嫩。太雕蒸，是使用咸亨酒家的太雕酒，再兑入少许加饭酒和善酿酒，不但可保持鲋鱼的肉质细嫩，还能借助酒香将鲋鱼的肥美鲜嫩提升至极致。

苏东坡也是鲋鱼粉丝，有诗为证：“芽姜紫醋炙鲋鱼，此种风味胜鲈鱼。”芽姜、紫醋，这两种调味品现在也不难得，但要享受古早味，看来也须古法。苏东坡没说，我们就不好瞎猜这个“炙”究竟是如何操作的，若真是放在火上烤，那鱼鳞怎么办？

吃出一朵昙花

麻麻搭搭茺茺嘎嘎咸咸辣辣

这一连串的双声叠韵说的不是心情，是风味——

看过庐山，游过南昌，吃过井冈山的红米和南瓜，但对赣菜还是茫然。印象中在江西吃的菜除了汤都是有酱油的；除了饭，都是辣的；大部分菜里都有粉条细的宽的，都咸；香料不是蒜头就是韭菜先烤后拌，都浓。带着这样的印象听朋友蔡博士一遍遍说家乡上饶的饭菜如何好吃，三清山的景色如何俊美，一下子还真的有点反应不过来，就好比刚游了如琴湖、欣赏了美庐，穿过花径，即刻到牯岭背后的农家乐吃一碗油炸白菜蘸辣椒酱再来一碗养头炒肥肠。作为一个江西的外乡人，这一刻，身心、情感、视觉与知觉是无法统一起来的，一如蔡博士温雅的外表和执著的心性。在他说了要叫我们一千朋友尝他家乡菜半年不到，他还真叫我们去一家叫新赣线的江西菜馆吃饭了。

这馆子设在大马路背后、大楼侧面、大卖场旁边，可以说闹中取静也可说泥角落。店堂不大，一两个包间，几个散座。生意的大宗是白天周边写字楼白领的午饭，包间主要留给思乡情切的江西老俵。装修貌似随意细看有点奢华，说它奢华却有那么一种过了时的老土。人到齐就上菜，蔡博士说，江西这个地方以前不富裕，所以菜的摆盘不讲究，食材都是就地取用，不外乎山上长的、水里游的、在山涧爬行飞翔的。

果然，不分冷盘热炒，上来就咚一声坐上一大瓦盆的肉菜红烧大雁（人工养殖的），再咚一盆红烧



美味大看台

炸猪排

最近热播的电视剧《盛夏晚晴天》中，有俊男靓女刘恺威和杨幂的激情演出，剧情佳构也吸引了不少观众。剧中华朗集团的公子夏晚阳因不满父亲商场作风，断然离家出走，其母一时间难以承受，竟然精神失常。直到晚阳重回家庭，他母亲才振作起来，为儿子晚阳做了一桌美味，其中有一道看上去十分美味的炸猪排。

炸猪排一定要选上等里脊做主料，软嫩又有嚼劲。先把猪里脊洗净，用刀背或肉锤将两面都拍松。把拍松的猪排放入碗中，用生抽、白砂糖、料酒、葱、姜腌 30 分钟入味。然后在炒锅中注入油，加热至 5 成熟。此时将猪排放入面粉盘中先沾一层面粉，抖

应文友之邀去乡下做客，中午便饭，上了一道清水煮肉，让我意外。猪肉要烧得美味，有红烧肉、回锅肉、东坡肉、扣肉等多种做法，这清水煮肉不放任何作料算哪门子绝艺呢？

可当我撩起一块清水猪肉品尝时，不禁大声叫好！瘦肉不塞牙，肥肉不油腻，口感鲜美，香气四溢，原汁原味。

见我们对清水煮肉称赞不已，文友笑道，这猪肉可不是来自平常的猪，而是生态猪。她说她父亲办了个生态养猪场，她有时也到养猪场去帮忙，生态猪场的猪舍内，都铺着厚厚的散发着香味的木屑和土著菌，这是生态猪的“发酵床”，猪粪在短时间内就可分解掉，不产生污染物。因为没有猪粪尿积余，所以猪场没有蚊蝇，没有异味。这样，猪就不容易生传染

新

民

晚

报

自

然

之

甘

文／陶琦

酸

甜

黄

皮

果

文／公输于兰

图／王震坤

美

食

物

语

好

吃

周

刊

鳊鱼，再咚、咚、咚，一盆干锅野猪肉（家养野猪种）、一盆红烧麝子肉、一盆红烧甲鱼。老板亲自上菜，见大家惊讶的神色一声学说麻麻搭搭，意为家常便饭随便做的不怎么用心。接着是两只煲菜，煲仔黄鳝筒和煲都阳湖大鱼头。

这些实墩墩的荤菜都用红烧，但不是上海菜的浓油赤酱，而是传说中“三杯鸡”的做法，即酒、油、酱油各一小杯，不放汤水，用文火将食材炖熟。传统的“三杯鸡”用小砂锅加盖放在炭炉上慢火炖制，上桌后满座飘香，砂锅内鸡块色泽发红，鸡肉鲜美，汤汁香醇，且为原味，如今发扬光大的“三杯系”同样几乎都用陶锅，食材都有机生长，大雁是早出晚归地放养，甲鱼任野生小河里爬行，鳊鱼在湖里长大身大肉瘦，没有小池塘养殖的肥腻，野猪和麝子肉纤维紧实而不渣。这些三杯系的肉菜放了十足十的香辛料，将赣菜的辣、鲜、咸、香发挥到了极致。席间几位年长的上海人似乎耐不住辣味，“嘶啦嘶啦”吐着气，蔡博士打趣道，可不江西菜就是死辣死辣的嘛，从小吃惯这样的味道，异地谋生，吃别的菜就不是个味儿！

肉菜之后上的炒菜颜色轻盈不少，梔子花炒蛋、地皮菇炒蛋、煲小香菇、素炒胡子（各种须菜），因为野生时蔬的作用，尽管食材和调料有重复的，味道还是各个有所不同，相同的是里面都伴有各色的粉，薯粉、米粉，条状的、片状的。帮厨的老俵把这说成“茺茺嘎嘎的”，蔡博士说以往江西山地穷，吃饱不易，吃好更难，这样的菜算是又好又能吃饱的乡土待客菜了。而我想到的是之前为这顿江西菜做的功课：《后汉书》中《豫章记》称江西“嘉蔬精稻，擅味八方”，这粮菜融汇一体的做法也该是一种验证吧。

王勃《滕王阁序》赞江西“物华天宝人杰地灵”，吃着这样丰厚敦实、材质天然、口味奇崛、不拘一格的江西菜，便会想起黄庭坚，那一笔肥笔有骨、瘦笔有肉、变态纵横、拙胜于巧的书法，以及那一派脱胎换骨、以故为新、瘦硬奇拗的诗风，你别说，还真是那么一股江西味。

为了完型这股江西味，配菜老酒得是 50 度潭花，不是什么润什么柔可比拟，而是老俵说的，令肠胃拉拉扯扯，所有的味道都好到有那么一股古拙气和执拗劲儿，一如江西青山绿水深藏不露的险境。

独门秘籍

落掉多余面粉后放入蛋液中浸湿，再放入面包糠中将两面都沾上面包糠，然后沿锅边滑入油中，炸至两面微黄，捞出控干。把炉火调高，待油温达到六成热时，放入猪排反复炸至金黄松脆即可。炸猪排入口松脆，内心是猪肉的软嫩。

晚阳的母亲觉得儿子在外漂泊，没能吃好，所以做了这道迅速补充能量的美食。而对于平时就爱吃油炸类的“馋猫们”，这道菜堪称美食中的美食。在蘸料上，我们可以选用上海风情的辣酱油，也可根据个人爱好选用芥末酱、番茄酱、沙拉酱等，馋猫们赶紧行动起来吧！

独门秘籍

清水煮肉

病，不用频繁防疫，没有药物残留。喂猪的食物都是玉米、豆饼等原粮和青绿饲料，不加任何添加剂。发酵床上长出的蛋白菌丝香味浓郁，可供猪闲时拱食，增添猪肠道内益生菌。有意思的是，因为发酵床是由木屑堆成，发酵产生热量，底层高达 70 摄氏度，猪脚踩下去很烫，迫使它不停地奔跑、运动，大量脂肪就在运动中燃烧掉了，这样猪肉就变得紧实。脂肪含量仅为家猪的 50%，并含有多种微量元素和氨基酸，猪肉香那是自然的了。原来生态猪是这样产生的，大家都会心地笑了。

北方的朋友常羡慕南方有诸多水果出产，夏日有枇杷、荔枝、芒果、龙眼、椰子、香瓜、杨梅、菠萝、山竹……品类不下十余种之多。如今虽然可托物流之便，但也有些水果不耐贮存，譬如黄皮果。这种大小色泽皆与龙眼相似，金黄的果皮上面遍布褐色斑点，并长有细茸毛的果实，因果皮是软的，内含一汪酸甜多汁的浆肉，运输途中略一磕碰，就坏了，加上又难以长时间贮存，故其地域性很强，很多北方朋友都是徒闻其名，却从没有见识过。

黄皮果仅生长于闽广一带，别处难觅踪影。民间野史相传，春秋时越王勾践曾于王霸坛祭神，看到祭坛旁有一种不知名的黄色浆果，遂以“王坛子”命名。这段稗史似乎还可以找到相关的传承。唐代诗人周朴寓闽期间，曾作有《王霸坛》一诗，可见王霸坛是在闽境内，大概是古越国的属地。另外，黄皮果的皮色黄澄澄的，光彩灼灼如金丸，古人又根据“王坛子”一名生发出音近的“黄弹子”异名。南宋张世南的《游宦纪闻》记述，果中有黄澹子，除了闽广，为他处所无。“黄澹子”则又是“黄弹子”的演变。南宋时，苏州人范成大在广西任职，亦惊诧于黄皮果的特殊性味，特地记叙在著作《桂海虞衡志》当中。对黄皮果，古人亦已重之。

因果实从生粒聚，果农采摘黄皮果，都是连着一小截枝叶一同剪下来，捆成一束束的售卖，上面点缀数片新鲜的绿叶子，果黄叶绿，很惹人眼目。取一颗用手一挤，就可将里面的浆肉吮食口中，味道酸酸甜甜的，且有一股酷似橘柚的清香，非常醒神开胃。一般人都嫌果皮粗糙，弃而不食，但是，也有人看中其果皮所具的行气开胃、消食化痰的功效，将之制成果脯蜜饯食用。我有一友人，每年黄皮果上市，都会买一大批，把果肉里的几粒青色籽核挤出，晒干后加上川贝、蜂蜜煮食，待其入味再风干。平时可以作为消闲的凉果小食，捏而食之，不仅筋韧可口，还可润肺止咳，消除烟酒导致的口气。

不过最妙的吃法，是用黄皮果来酿酒。将黄皮果洗净挤出籽核，铺放到坛内，根据五比一的比例铺撒冰糖，然后封紧盖口，令其自然发酵。黄皮果富含果酸，与冰糖产生反应，就会源源生出具有浓郁果香的酒浆，酷暑冰镇而饮，风味极佳，且能除暑热。另外，若是吃火锅或烤羊肉、烧鹅一类的食品，把去皮去核的黄皮果浆肉做成蘸味碟，味亦佳妙无比，不仅可令食物的滋味更冶艳，而在芬芳酸甜的蘸酱衬托下，风味也会更为鲜明。这种对于食材的充分利用，也是在特定地域内才有的饮食中和之美。

文／王大庆