

劲酒健康美食推荐——

酱香千岛湖鳊鱼



夏天，虽然高温不断，不过再热毒的太阳貌似也不能阻碍人们在这个季节出行的计划，暑假嘛，怎么可以全都呆在家里吹空调，或许正因为如此，单看近期朋友圈的同学们，个个玩得有滋有味、不亦乐乎，尤其家中有小童的，更是远途、近地的把年假用了个精光。不过仔细观察下来，在湖光山色中，与水亲近的人占大多数，也难怪，在夏季不玩水怎算度假，再说有水的地方，这美食的滋味更是教人欲罢不能。看看那些晒图的略带炫耀式的摆拍，不得不由衷的说，同学们现在的拍摄水准可谓是突飞猛进的大幅提升，也不知道是不是用了美图特效，反正各种湖海鲜们绝对能把埋于深处的馋虫钓出来。所以今天的主题就直奔鱼儿去了，这道周元昌大师的创新菜，可是和千岛湖美味的鳊鱼有关，若你暂时还没执行度假计划或者已经回来但仍处于回味阶段的，真是挺矛盾的，建议你看好还是不看好呢？不管怎样，吃是一定要吃的……



大师说新菜

周元昌：
中国十大名厨、中国烹饪大师
国家高级技师、世烹联国际评委
国家一级评委
上海品悦餐饮有限公司董事长
上海廊亦舫餐饮有限公司董事

炎炎夏日，各路民间大厨来支招，与你分享他们既方便、又好做，且时令又美味的居家菜肴。如果你也想与大家参加，请把你的拿手菜、特色菜的做法或是故事，包括菜肴的图片以及你的联系方式、地址发至 lesleycat@163.com 邮箱，凡被选刊者，还将获得由劲酒提供的小礼物一份。

好水出好鱼，千岛湖的鳊鱼美味不在话下，肉质肥腴滑嫩，鲜美无比，而且营养价值很高，具有补虚，养生之效。若在炎炎夏日不思饮食，吃些鳊鱼那是最好的。

通常鳊鱼的烹制手法以清蒸和红烧为主，今天介绍的这道酱香千岛湖鳊鱼却是相当特别的，尤其是第一步的腌制过程，据说这是周大师某日去香港参加同行交流时，途中路过当地某间老字号腌腊店从那里飘出的香气中得来的灵感。看到这里各位老吃客们估计都知道了，这是一道咸鲜香的佐酒下饭菜。究竟如何做呢？请继续往下看。

将鳊鱼洗净后吸干水分，将鱼放入用酱油和各类香料调制而成的酱卤中浸渍24小时，取出挂吹24小时腌制方才完成，此时的鳊鱼已经成了鳊鱼鲞。完成了历时较长的腌制过程后，下面将进

入烹制过程。将已腌好的鱼稍加冲洗后，摆入装有之前已过油后的毛豆的盘中，在鱼身上人上自制的酱椒、葱、姜丝，浇上少许料酒，上笼蒸十分钟左右，即可出锅。

鱼一上桌一股浓郁的酱香味随即扑鼻而来，由于鱼前期进行了腌制，所以酱味深入，鱼肉介于鲜鱼和普通鱼鲞之间，重点在于千岛湖鳊鱼腹部肉质肥厚，腌渍风干后尚存的鱼脂让肚档部分好吃得令人赞不绝口，再加上酱椒细碎辛辣的伴随，在嘴里惊喜连连。

有时候，常见食材总会遇到无法创新的瓶颈而被食客打入“冷宫”，再好东西老是单一口味，不可否认会产生审美疲劳。此时，或许引入其他菜式的烹饪手法，在酱汁上动一下脑筋，哪怕是在腌渍上花费一些巧思……再配合那来得正是进候的灵感，一道百吃不厌、即将失宠的菜肴，就会焕上新颜成了当家的红角。

诗人与喝酒

诗人总是与酒联在一起的。

在饭局上，当有人知道你是写诗的，许多人便会一起哄劝你喝酒，而且还要多喝酒，其理由是一条颠扑不破的古语：李白斗酒诗百篇。还有的说，古往今来凡是写得出好诗的诗人们，大都是能饮善饮的酒徒；再说，诗和酒自古以来亲密无间，有酒无诗，显得乏味；有诗无酒，也觉索然。一句话，诗是酒浇出来的。李白就晓得“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名”的道理。一边游览山水，一边喝酒写诗，因而被后人奉为“诗仙”。因此，你倘若真会写几句顺口溜一样的诗，并且已经在报刊杂志发表过，也出版过诗集；或者说还是个有“诗人”头衔的人，若在饭局上不喝酒，人们就会觉得不可理喻。有的人还会不解地问：“你写的这多诗从何而来？”

诗人饮酒天经地义。君不见古来文豪真酒士，正所谓无酒不成诗，醉里吟诗更风流；诗人也往往因饮酒而变得快乐热烈。中国是诗的大国，历来文人视写诗为人生的雅事，酒朋诗侣，日月相照。确实，在中国的古代，诗人和酒的关系是十分密切的，似乎已成为一种佐文的必备调料，没有酒，诗文稍逊；没有酒，佳作难成。且不说曹操“对酒当歌，人生几何”，也不说苏轼“明月几时有，把酒问青天”等等脍炙人口的诗

和故事了，单是一部全唐诗，要从中找出与酒文化有关的字句，也是俯拾即是。还有一个有趣的问题也在这里说说，即有人考证，古代的酒，酒精度很低，像李白这样能喝酒的人，也是喝了一天才醉倒在长安街头的。

拿我来说，我喜欢诗、热爱诗，也能喝一点酒；但写的诗绝对不是从酒里边流出来的。我觉得，写诗要有感觉，喝酒也要有心情，心情舒畅酒自然就会喝得多。尽管我走南闯北“酒量”还是有一点的，也没出过“打醉拳”的样相，但好几次自知因为吃得太多还是不胜酒力的。

有道是“人逢喜事精神爽！”“酒逢知己千杯少！”硕果累累，事业成功，心情舒畅，酒量自好！这其中的惬意快意，也是文学创作所不能形容的。这是我喝酒的的体会，当然，岁数大了，从健康出发。酒也要适可而止，“少喝多滋味，多吃坏身体。”更是这个道理。

读者：朱珊珊

劲酒

健康美食推荐

劲酒提示：理性饮酒