

# 好吃周刊

B6  
绿蔬迷人  
B7  
爆鱼和爆虾



本报事业发展部主编 | 总第 420 期 | 2015 年 11 月 12 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:骐 马 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

京都市市场里，身着日本传统服装的美女们举着当地的美味——烤多春鱼在拍照。此种吃法的独特之处在于多春鱼鱼卵满腹，一经火烤，金黄色鱼卵暴露在外，好看又好吃。

——图文 / 谢意



## 红泥小炉

文 / 西坡

### 从箬鳎鱼到龙利鱼(上)

拙文《鱼薯》刊出后，引来读者反馈：你说希望上海也能开出鱼薯店，让上海人也品尝一下这道英国小吃，言下之意是在上海吃不上哪？错，其实上海有；然后噤里啪啦举出几家店来。这下，我吃瘪，自然是孤陋寡闻了。

我看了一下信息，这些能吃到鱼薯的店，大都隐于一些我不很熟悉的商务楼里；它们也不是做鱼薯的专业店；所卖的鱼，大都不标明什么品种，个别标了，就叫“龙利鱼”。

于是，我对“龙利鱼”发生了一点兴趣。没有什么特别的原因，只是由于近两年，无论在餐馆还是在单位食堂，这种鱼，一直被写在菜单上的，我却始终没能“尝鼎一脔”，似乎白白辜负了厨师的心意。

从外形看，龙利鱼很容易让我想到曾经吃厌了的箬鳎鱼。

箬鳎鱼，箬，是指箬叶，薄薄的，长长的；鳎，是指形状，平平的，扁扁的。箬加鳎，就是非常非常扁平。箬鳎鱼，意思是一种非常扁平的鱼。上海人将鳎鱼，叫做“车扁

鱼”，将三角鲂、团头鲂，统称为“鳊鱼”，总之，不脱一个“扁”字。箬鳎鱼，应当够得上“扁”鱼的级别了。只是，大家都姓“扁”，重名、重义、重音的鱼太多，难免纠缠不清。加以区分的办法是，“巧立名目”。箬鳎鱼之名，也许是这么来的。

如果我没有传达错的话，上海人一般都把箬鳎鱼径直叫“肉鳎鱼”。这与其说是读白字，不如说是意会——以其肉嘟嘟、扁踉跄之相吧。

清人屈大均《广东新语》曰：“贴沙，一名版鱼，亦曰左鲇，身扁，喜贴沙上，故名。市归以贴墙壁，两三犹鲜。即比目鱼也，一名鲾，一边青绿一边白，一目在青绿边，亦有两目合而为一者。《吴都赋》云：‘双则比目，片则土余。’”

“贴沙”这个名称很形象。我们知道，汉语里头，用到贴字，往往指一件薄薄的东西依附于另一个比它面积大的物体上，比如一张纸贴在一扇门上，一幅画贴在一堵墙上，等等。如果一样不很薄的东西依附在门或墙上，如桌，如椅，我们常常要换个字——靠。所以，“贴沙”这条鱼，一定很薄。另外，版鱼的版，通板。木板，即片状之木。木片与贴沙，殊途同归，是同一个意思：薄。是的，这里的贴沙、版鱼，就是板鱼。

好像是一种约定俗成：过去，在小菜场里，作为生鲜产品，它被叫做“肉鳎鱼”；买回家，做成熟菜后，人们往往一下子改起口



来，称之为“板鱼”。至少我的感觉是如此。我们到餐馆或食堂吃饭，告诉营业员“来条板鱼”，而不说“来条肉鳎鱼”；去菜场买菜时，生怕人家听不懂“板鱼”，则又情不自禁地说“买条肉鳎鱼”。实际上，我们的潜意识里，把“板鱼”看得比“肉鳎鱼”高档。这是一种很有意思的心理活动。

物质匮乏时期，西餐馆居然并不关张，但可卖的货色极其有限，所谓的大菜，不过是炸猪排和板鱼而已。有趣的是，在西菜馆，食客是绝对不会说“来份肉鳎鱼”，只会说“来份板鱼”；“猪排”前一般要加“炸”字，“板鱼”则不用，虽然它们其实都要油炸。吃了炸猪排，一般就不点板鱼，否则就有些“铺张浪费”了。

板鱼惯常的烹饪法是油煎（余），然后浇点辣酱油，算是配套。前几年，单位食堂还未外包，照例有板鱼供应，一份五元，惠而不费；家里若买来肉鳎鱼，基本上也是如法炮制，油余或油煎。我很少看见有白煮或清蒸。至少在困难时期，把肉鳎鱼用盐暴腌，然后清蒸，是一种节约举动，原因并不是求其鲜，而是可以省下一点食油或使其更下饭罢了。

如今，餐馆或单位食堂，“板鱼”不见了，“油煎（余）板鱼”更没了影儿，只有一样貌似“板鱼”的“龙利鱼”。

这“龙利鱼”，不像从前板鱼那样一律被油炸，“顶天立地”地成为占据餐盘最大面积的菜肴。它白白的肉身，蜷屈着，置于一个比拳头大不了多少的碗盘里。可能是我被“龙利鱼”这个名称吓唬住了，不知其为何物；当然，更大的可能是无法拿“龙利鱼”和过去的“板鱼”联系起来，也就一直没有对它下过手。

## 周一菜

文 / 李兴福

### 栗子大白菜

大白菜含蛋白质、脂肪、多种维生素和钙、铁等矿物质及大量粗纤维，可帮助消化，具有宽胸除烦、消食下气之功效。栗子味甘性温，有养胃健脾、补肾、强筋活血之功效。



**原料:**鲜板栗 200 克,新鲜大白菜 500 克,鲜汤 300 克。调料:精盐、鲜粉、胡椒粉、湿淀粉各量,精制油 50 克。

**制作方法:**将带皮生栗子切成十字刀口,用清水洗一下捞出放进开水锅内煮开约一分钟,捞出,趁热剥外皮和内衣膜待用。大白菜取中间和白菜心较嫩部位洗净沥干水,直切开半寸宽 3-4 寸长条,放进开水锅内余开捞出,沥干水分。炒锅上火烧热,放油烧至 5-6 成热,将白菜排齐放进油锅内煸两下,加鲜汤。将栗子一起放进锅内,用旺火烧开,调中火烧 3-4 分钟,待白菜熟透酥软,加准调料勾上适量的湿淀粉,淋上少许明油即成装盆。白菜排齐在盆内,卤汁栗子浇在白菜上面上席。

**特点:**白菜洁白,栗子金黄;白菜软糯鲜美,栗子松香。这是秋冬季节的一道公馆素菜佳肴。

**友情提示:**栗子多食易致气滞难消,如患风湿性病者,禁止食用;腐烂的大白菜不要食用,其中的硝酸盐会变成有毒物质。家中无鲜汤可用清水代,大白菜切 1-2 寸长也可。如有贵宾来,则可切 3-4 长条。

2015 年五常新大米上市

新米数量有限欲购从速

订货电话(021)52801507 61206543