



图/朱海伟

家烧鲮鱼

鲮鱼至鲜 慢嚼细品体会其中之曼妙滋味



【制作方法】

【原料】

鲮鱼

【配料】

盐、胡椒粉、花雕酒、姜葱、味精、熟猪油

【制作方法】

将鲮鱼宰杀去内脏洗干净，背部两边改一字花刀待用，锅置火上放入猪油烧至七成热时，下鲮鱼煎至两面金黄，加入酒、姜葱、汤水，用旺火烧沸后，用勺子撇去汤面污物加盖烧至汤水乳白浓香，启盖撒入胡椒粉、盐、味精即可装盘。

温岭人喜欢食鱼，一年到头餐桌上永远断不了鱼腥味儿，鱼自然也成了温岭海鲜的主角。

“新河鲮鱼石粘蛇，长屿黄鱼豆子芽”，以上四道堪称温岭名菜，长屿黄鱼名不虚传，但是价格高了点，新河鲮鱼之美味，慕名而来的食客也是如过江之鲫，相对黄鱼而言，价格亲民了许多。

鲮鱼，有极多的别名，乌支、九棍、葵龙、田鱼、乌头、乌鲮、脂鱼、白眼、丁鱼、黑耳鲮。鲮鱼的前部近圆筒形，后部侧扁，营养丰富，所以鲮鱼被视为海鲜食疗佳品，颇受温岭人喜爱。

鲮鱼是洄游性鱼类，喜欢生活于浅海、内湾或河口水域沿海的浅海区、咸淡水交界水域，尤其以南方沿海居多。有超市说卖的是海鲮鱼，加上“海”字，无非突出其海鱼的身份。去过松门、石塘的码头，鱼贩从海水中提起网袋，吆喝道“鲮鱼要不要”，又马上把网袋放回海水中。据说鲮鱼离开水，活不了多长时间。

早在3000多年前，鲮鱼已成为王公贵族的高级食

品之一。鲮鱼还有鲮舅之称，言其味若鲮鱼。特别是冬至前的鲮鱼，鱼体最为丰满，腹背皆腴，特别肥美，常被作为宾馆酒楼的海鲜佳肴。

鲮鱼吃法多种多样，可清蒸、煎炸、油浸，也可用来烹调为鱼片汤，或鱼生拌蘸料。潮汕人家则喜爱“生炊乌鱼”，鲮鱼生炊熟后，用一小碟普宁豆酱作蘸料，更是美味可口，令人饱享口福。温州人喜欢用来红烧，咸甜中最好带点微辣的感觉。

温岭当地人烧此鱼，则擅长白烧。一道家烧鲮鱼，取材以当地咸淡水交汇处所产的野生鲮鱼，切成大块，加入芹菜去腥，出锅时汤汁微微奶黄，品尝之，其皮色微黄却不焦灼，肉质丰腴却不粗糙，汤汁清淡却不生腥，佐料充足却不凌乱，提香厚实却不嗤鼻，保持其原汁原味，符合喜食海鲜原味者的口味。

因为鲮鱼味道着实鲜美，温岭海边人对它的吃法很有讲究，过去听隔壁大爷讲起，吃鲮鱼时不能狼吞虎咽，慢嚼细品才能感觉出其中的美妙滋味。

鲮鱼，也叫长鱼，温岭人俗称为河里鱼，总之，是一种盛产于南方河湖中或稻田中的很像水蛇的生物，很多女孩子因之外形而绝口不沾，以至错失一道美味。鲮鱼的肉鲜嫩肥美，端午节一过，吃黄鳝的好时节到了，民间更有“小暑黄鳝赛人参”的说法，可见其不仅美味而且颇具营养。

关于鲮鱼的做法，据说有108种，可见中国的厨师已经把鲮鱼的做法研究到登峰造极的地步。而温岭人的家常做法一般是生炒黄鳝或黄鳝炆汤，也有鲮鱼烧绿豆面的。

提起鲮鱼，温西鑫元美食大酒店的老板孙朝华回忆满满。六七十年代的时候，农村人的生活都比较艰苦，吃的饭菜都比较粗糙简单。那个时候，黄鳝绝对可以称得上是农民的“敌人”。黄鳝喜在田埂上安家，为了方便逃脱，它把田埂钻穿，这样稻田就存不住水，施下的肥水也会流失，影响到水稻的生长。再加上黄鳝肉质细腻，味道鲜美，堪称天然补品。在那个穷苦岁月里，农村人个个喜欢逮，喜欢吃。他小时候就经常用泥鳅钳抓黄鳝，水平好的还能徒手抓呢，不一会儿就能抓到一篓子。孙朝华说自己擅长的是钓黄鳝，在泥土里捉来蚯蚓当钓饵，拿一根小竹竿子，拉跟线挂上鱼钩就能轻松搞定了。天黑了，满载而归，鲮鱼唱响了今晚饭桌上的主角，那种感觉好幸福。每到端午摊麦饼或拭饼时，黄鳝还能当料头，包到麦饼或食饼里别有一番美味。

黄鳝对孙朝华来说有着一份特殊的感情，承载的是温馨的童年回忆。孙朝华学厨出师后在温西开了一家快餐店，生炒黄鳝是店里的菜品之一，那时候食客们点这道菜是因为便宜和习惯。而20年后的今天，从快餐店到鑫元大酒店，这道生炒黄鳝依旧在温西一带受欢迎，并小有名气，此时食客尝

的不仅仅是美味，更多的是浓浓乡情和甜蜜的童年记忆。

生炒黄鳝这道传统菜，孙朝华一般都自己亲自掌勺，只见他果断利索，毫不拖泥带水，当铁锅里的油达到一定温度时，姜丝、葱段下锅，然后“刺啦”一声，将黄鳝倒入锅中，腾云驾雾间传出锅铲麻利翻炒的声音。待鳝肉炸至发黄、皮脆肉酥时，放入绿豆芽翻炒，这一来一回去，隐匿在锅底的香气便升腾起来，唤醒了你的嗅觉神经。我一直觉得，这道菜的精妙之处在于黄鳝与绿豆芽的搭配，鳝肉的香遇上绿豆芽的脆，带给你丰富的口感体验。

而如今，温岭种早稻的人越来越少，田里也基本上找不到黄鳝了，黄鳝出现了野生和养殖之分，但是温西梅溪里的黄鳝还是有的，不过价格也高，卖到六七十元一斤呢。为了追随当年“土生土长”的味道，孙朝华买的黄鳝必须是野生的，这道菜在当地依然有一群忠实的食客。

生炒黄鳝

小暑黄鳝赛人参



图/朱海伟



【制作方法】

【原料】

黄鳝

【配料】

葱姜蒜

【制作方法】

- 1.油下锅到一定温度，姜蒜下锅，再倒入黄鳝
- 2.翻炒至八成熟时放入绿豆芽
- 3.翻炒几下出锅