

其貌不扬味道鲜 秋吃玉秃鱼正当时



“善万物之得时”，因时而食是宁波人品尝海鲜的传统。俗话说得好：春吃鲫鱼，夏吃鲈鱼，秋吃玉秃鱼，冬吃鲟鱼。每年农历八月，正是品尝玉秃鱼最好的时节。

玉秃鱼，宁波人也叫鳎鱼、舌鳎鱼，这种鱼的样子其貌不扬，但贵在刺少且味道鲜美，因此深受食客推崇。在正宗的宁波菜谱里，玉秃鱼的烧法只有为数不多的清蒸、红烧几种，一位资深的宁波大厨认为，唯有最简单质朴的烧法才不损玉秃鱼的真鲜美味。而在平民百姓的厨房里，玉秃鱼化身成调和五味的主角，糖醋味、酸辣味的玉秃鱼同样别具风味，还能一解乡愁。

记者 孙美星

●秋季最肥美

美味玉秃鱼别名多

东海开渔以来，宁波各大菜场里的玉秃鱼多了起来，扁扁的玉秃鱼，一面灰褐色，一面粉白粉白的，极好辨认。菜场里多见的是半斤左右的中等个头玉秃鱼，一斤在20元左右，个头再小一些的十几元就能买到两三条，价廉物美。个头越大的玉秃鱼价格越贵，饭店里常常见到1斤多重的玉秃鱼，一斤要90元左右。

玉秃鱼别名多，宁波人喜欢叫鳎鱼、舌鳎鱼，此外，鳎鱼、鞋底鱼、牛舌鱼、沙鳎、细鳞等都是它的别名。玉秃鱼在南方北方都有，因此地方名也有许多，胶东地区通常叫“牛舌头鱼”，在天津喜欢叫目鱼，泉州一带叫塔西鱼，此外，还有鳎米、鳎目、龙力、海秃等叫法。

“玉秃鱼是生活在海底部的鱼，对水质要求很高，喜欢生活在清澈的水域，所以腥味少，玉秃鱼像带鱼一样，一捕捞上岸就死了，现在市场上也有养殖的玉秃鱼，不过论味道还是野生的更鲜美。”中国烹饪大师钱甬介绍，玉秃鱼因为生活在海底，捕捞不易，不是主要捕捞品种，是兼捕对象。玉秃鱼除鲜食外还可加工成咸干品，一年四季都有，秋天的玉秃鱼肥而不腻，是最美味的时候。

●做法大不同

大厨认定清蒸红烧

玉秃鱼的做法不算多，宁波名厨戴永明大师在《宁波海鲜和宁波菜》一书中写到：玉秃鱼的做法最适合的是清蒸和红烧，裹粉糊炸，称“炸板鱼”，味也甚佳。

“裹粉炸的大多是很小的玉秃鱼，玉秃鱼的做法最好是保持原汁原味，清蒸和红烧都最能体现鱼的鲜味，调料也是越少越好。”钱甬介绍，清蒸、酱油蒸这些宁波家常做法最适合做玉秃鱼。在舟山一带，玉秃鱼还被用来做羹，把鱼肉和荠菜或其他蔬菜做成羹，冬天喝起来暖暖的。

民间烹饪玉秃鱼的智慧则是五花八门。家住万科城的诸女士最爱妈妈做的糖醋玉秃鱼，鲜嫩的鱼肉配上酸甜的口感，这妈妈菜的味道让她一想起来就垂涎不已，欲罢不能。

诸女士介绍，做糖醋玉秃鱼一定要选小一点的鱼，否则不易入味。将玉秃鱼洗净去皮去鱼鳞后，

●民间传说

玉秃鱼为什么嘴巴歪在一边？

第一次见到玉秃鱼的人，会觉得这种鱼样子有点丑。关于玉秃鱼外形的由来，在宁波和舟山两地，有不少有意思的民间传说。

玉秃鱼做媒赚嘴捆

传说原本玉秃鱼嘴巴长得交头叠，很会讲话，常常给其他的鱼做媒。

一日，玉秃鱼有心给毛鳎鱼做媒。而小小巧巧的七星鱼早就托过玉秃鱼，要嫁户好人家。于是玉秃鱼就将它介绍给了毛鳎鱼。七星鱼认为玉秃鱼是媒场老手，一定不会错。双方没见面就拣定日子，拜堂成亲。

成亲那天，毛鳎鱼家四亲八眷汇集在一起，热闹非凡。媒翁玉秃鱼几分自得地坐在首席上。这边毛鳎鱼同七星鱼拜完天地，进入洞房。毛鳎鱼揭开七星鱼的红头纱一看，见到的是一副干瘪相，心里顿时冷了大半，顿时火气奔顶，冲出洞房，找着玉秃鱼，伸手就是一巴掌。这一巴掌，不斜不偏，正好打在玉秃鱼的嘴巴上，把玉秃鱼端端正正的嘴打扁了，双眼也被打到了一边。

玉秃鱼营养丰富。

《象山海鲜月

月鲜》手

册中介绍，

玉秃鱼的脂肪

中含有不饱和脂

肪酸，能起到抗动

脉粥样硬化的作用，

玉秃鱼中含有的一种脂

肪酸还有护眼的功效。玉

秃鱼做成的药膳能起到补

虚健脾、益气养血的功

效。

舌鳎补虚方：用玉秃鱼肉200克，

姜、葱、调料适量，煎煮或炖烂服。可用

于久病体虚、营养不良。

舌鳎健脾止泄方：用玉秃鱼干适量，煮汤食

用，可用于脾虚泄泻。



跟着大厨学做玉秃鱼菜肴

中国烹饪大师钱甬介绍了几种玉秃鱼的经典做法。

一、清蒸玉秃鱼

材料：玉秃鱼一条，姜丝、葱段、料酒、生抽、盐适量

做法：玉秃鱼洗净，一面去皮，一面去鳞，装盘。在鱼身上抹上少许盐，料酒，放上姜片、葱结，上锅蒸七八分钟，起锅后加入少许酱油即可。

二、红烧玉秃鱼

材料：玉秃鱼、姜、葱、酱油、料酒、白糖等

做法：
1.鱼洗净后，把鱼身上的水分抹干备用。热锅下冷油，这样可以避免粘锅。放入蒜片、姜片爆香，下玉秃鱼，稍煎至表面微黄。
2.加入盐、料酒、酱油、少许糖、水，用旺火烧开后用中火烧至入味，然后大火收汁后起锅，洒上葱花装盘即可。

三、香炸玉秃鱼

材料：玉秃鱼、面粉、发酵粉、淀粉、盐、料酒

做法：
1.鱼处理好洗净，改刀成段，用盐和料酒腌制片刻备用。
2.面粉和淀粉以8:2的比例调制成糊状，加入少许发酵粉，把腌制好的鱼段在糊里裹一层。
3.起油锅，至油温四成热下锅炸，炸到两面金黄即可。
4.食用的时候可蘸椒盐或蘸醋。



清蒸玉秃鱼

民间还有糖醋酸辣

放在酱油里浸渍十分钟左右，酱油三四勺就够了；把糖醋按1:2比例做成调料。起油锅，油热了先爆一下姜，再将鱼下锅，两面油煎至泛黄，糖醋调料下锅，加少许盐，装盘即可。

在宁波工作的江西人黄先生看来，玉秃鱼最适合做香辣或酸辣味，在红烧玉秃鱼的基础上，增加郫县豆瓣酱、辣椒或辣酱这两样法宝，当海鲜的美味和熟悉的家乡味道完美融合，品尝美味的同时还一解浓浓的乡愁。

不管清蒸也好，糖醋也罢，一道美味玉秃鱼菜肴的前提是鱼要够新鲜。中国烹饪大师钱甬介绍了几个挑选玉秃鱼的小窍门：新鲜的鱼表面有粘液，肉质有弹性，鱼眼睛清澈透明，闻起来没有异味。新鲜的玉秃鱼鳞片紧密，鱼身子一侧的褐色鱼皮越难撕，说明鱼越新鲜。

孝子王祥和玉秃鱼的故事

俗话说“海蜃撑凉伞，舌鳎单边眼。”根据舟山定海一带流传的传说，玉秃鱼的外形和孝子王祥有关。

传说王祥家里很穷，只有阿娘和他相依为命。他非常孝顺。有次阿娘生病了，几天几夜滴水不进，王祥急得团团转。问阿娘喝水不，阿娘摇摇头；问阿娘吃饭不，阿娘也摇摇头；问阿娘想吃什么，阿娘付了半天，说想吃鱼。

当时正是寒冬腊月，河水结冰了，到哪里去弄鱼呢？王祥没办法，只得爬到冰顶躺着求鱼。王祥困在冰上，放声大哭，哭声传到天上，孝心感动了天帝；眼泪滴在冰上，把厚冰融出个小洞。突然间，小洞里“叭”地跳出一条河鲫鱼，朝王祥直溜溜看。王祥见了，高兴啦，捧起鱼就往家奔。

王祥捧着鱼回到家，切了半边，蒸熟给阿娘吃。阿娘的毛病马上就好啦。

王祥很善良，把剩下的半边鱼捧回河洞，放掉了。这半边河鲫鱼回到河里，活啦，就变成了现在单边眼的玉秃鱼。