

一条马鲛鱼 绝味六道菜



清明前后，马鲛鱼到了味道最美的时候。深谙鱼之性、鱼之味的象山人是马鲛鱼的知音，鱼的吃法，风味虽重于一切，变化却是永恒。他们从来没有把自己束缚在简单的菜单上，而是怀着对海鲜的独特理解，把一条普通的马鲛鱼做出多种口感。

象山县石浦镇东门渔村的马鲛鱼宴，一条马鲛鱼能做出至少六道菜肴：鱼头做骨酱，鱼肉做鱼丸、鱼包肉、鱼滋面，鱼皮做熏鱼，剩下的鱼骨架也能熬制一锅鲜美绝伦的粉丝汤……食材物尽其用，一点都不浪费，是渔家人对大海馈赠的最高敬意。

记者 孙美星

海边寻鱼

清明节前一个阳光灿烂的日子，记者专程前往象山石浦东门渔村，寻访传说中的马鲛鱼宴。从宁波市区驱车2个小时，来到象山县石浦镇东门岛，人未进村，海风夹杂着鱼腥味扑面而来。东门渔村有着“浙江渔业第一村”的美誉，岛上几千人口，八成青壮年以海洋捕捞为生。

“一条马鲛鱼可以做六道菜，连鱼骨头都不会浪费，这样的菜哪怕你在石浦镇都吃不到咯。”东门渔村丰收日渔家乐的老板娘丁雅玲，一个话语不多却性格爽利的渔家女子，

工艺传统

马鲛鱼宴一共六道菜，分别是用鱼皮做的五香熏鱼（炸鱼皮），水煮鱼丸做的白金鱼丸汤、炸鱼丸做的黄金鱼丸烩三鲜，鱼头做的鱼骨酱，用鱼肉做的鱼滋面、鱼包肉。

每逢要做马鲛鱼宴，丁雅玲都会早早在石浦镇上选购最新鲜的马鲛鱼。“鱼肉越新鲜，做出的鱼丸越好吃。”做马鲛鱼宴不用价格变化太大的“川乌”，而是选用一年四季都有的普通马鲛鱼，这种鱼目前在石浦卖三十多元一公斤。

制作马鲛鱼宴人工繁琐，两个熟练的厨师也要准备半天

物尽其用

鱼头是一条鱼的精髓，马鲛鱼肉骨酱，一道非常下饭的红烧下饭菜。把鱼头刺碎，注意不要把骨髓都流失掉。然后用红烧的方法烧制，加糖加醋，口味咸中带着一点酸甜辣，菜肴鲜美又入味。

把鱼肉加番薯粉敲平，下锅煮，切成丝，然后和各种蔬菜丝一起烩，就是著名的鱼滋面。寓意日子红红火火，心想事成。”丁雅玲说，鱼滋面饼不切成丝，包裹着带少许葱花的肉馅，就做成了鱼包肉。由于做这两道菜极费人工，她一般提前

祖传的马鲛鱼宴一鱼六吃

她是土生土长的东门岛人。马鲛鱼宴是丁雅玲家祖辈心手相传的手艺，从小吃到大，看到大，如今成了她经营的渔家乐的招牌菜点，还曾在农家乐菜肴大赛上获奖。

马鲛鱼又名社交鱼，清代诗人孙事伦在《社交鱼》一诗中曾写道：“田有社交豆，水有社交鱼。一蔬并一鲜，社酒倾无余。”尽述马鲛鱼的美味。清明前后，是一年中马鲛鱼身价最贵的时候。今年清明节前，象山港海域捕捞的首批“川乌”（马鲛鱼的一种），售价高达1200元/公斤。

“清明前后的马鲛鱼身价

做鱼丸只靠手劲揉捏甩打

时间。除了内脏，马鲛鱼一点都不浪费。刚买来的马鲛鱼洗净后先切下鱼头备用，然后是切鱼皮。“鱼皮不要切得太薄，稍稍带一些鱼肉，这样做炸鱼更好吃。”鱼皮加面粉、鸡蛋、老酒、生粉、酱油等拌匀后油炸，就是外酥里嫩的五香熏鱼。

去皮后的鱼，用菜刀一刀一刀刮下鱼肉，这就是做鱼丸和鱼滋面的主要材料。“我们的鱼丸除了加盐加水，其他什么都没有，原汁原味。”做鱼丸最费人工，刮下的鱼肉加入盐和少量水，用手不停搅动、甩打，直到水和鱼完全融合，

鱼骨头架子烧汤也美味

做好一些备着，来了客人临时现做根本来不及。

忙碌一个上午，丁雅玲和店里的厨师一起，做出了一桌色香味俱全的马鲛鱼宴，看着一桌丰盛的菜品，她却略感惆怅。“这都是我们东门岛祖辈传下来的，但年轻一代会做的很少了。”丁雅玲的女儿在大城市工作，都没有继承下她的手艺。

辛苦劳作之后，丁雅玲也要犒劳一下自己。刮鱼蓉剩下的鱼骨不舍得丢，别看平白无奇的鱼骨头架子，渔家人也能做出一道美味的菜肴。

只见丁雅玲切上几片五花肉，加一些青菜，粉丝，下锅

倍涨，但不是所有马鲛鱼都贵，而是特定时间、特定地点捕捞的马鲛鱼，清明前后象山港海域捕捞的蓝点马鲛鱼被宁波人称为‘鱼中极品’，也被称做‘川乌’”。宁波市水产品批发市场江东水产批发市场交易区负责人戎永敢介绍，每年清明前后，象山港蓝点马鲛鱼都会洄流到象山港南韭山海域交配产籽，产籽完即游归大海，因此其短暂的渔期就更显鱼的珍贵。此时的马鲛鱼通体泛绿色光泽，肉质细腻，入口即化，极为鲜美，为区别于普通马鲛鱼，人们称之为“川乌”。

再不断加水继续搅。几十分钟过去，眼看着之前略呈灰粉的鱼，在十几次加水后变得越来越细腻饱满，色泽也呈乳白色，鱼丸馅终于“上劲”了。

丁雅玲说，用机器也能做鱼丸，在鱼肉里一次性加好水和盐就好，但口感不如手工鱼丸劲道。做好的鱼丸用清水煮，不放一点调料，只用几根翠绿的芹菜做点缀，这就是让人垂涎的白金鱼丸汤。刚做好的鱼丸一个个下油锅炸，然后和青菜、红萝卜、香干一起烧，就是让人眼馋口馋的黄金鱼丸烩三鲜。

烧出一锅马鲛鱼架子粉丝汤。不放一点味精，只放少许盐和酱油，粉丝汤的味道已经鲜美异常。晶莹的粉丝吸取了马鲛鱼骨和五花肉的鲜味，翠绿的青菜中和了鱼肉的浓郁，荤素搭配，可下饭，也可当主食。平时客人多时，这就是丁雅玲和伙计们常吃的。

“明明是一鱼七吃啊，这个汤这么好，干嘛不往马鲛鱼宴上放呢？”听到记者的建议，丁雅玲只是淳朴地笑了笑。也许是觉得马鲛鱼骨头架子外表不够美观，上不了台面，这道菜于是成了渔家人自家独享的美食。



记者 王增芳 摄

推荐菜谱

五香熏鱼（炸鱼皮）

材料：马鲛鱼皮250克
调料：黄酒10克、五香粉5克、面粉30克、酱油10克。
做法：
1.鱼骨、鱼皮洗净，加入黄酒、五香粉、酱油，调制入味；
2.加入面粉，搅拌均匀；
3.锅里加适量油，加热至180度左右，放入调制好的鱼骨鱼皮；
4.炸酥即可，装盘，吃的时候放椒盐或蘸醋。

鱼滋面

原料：马鲛鱼150克、蒜10克、大白菜50克、肉丝20克、茼蒿50克、胡萝卜20克、葱10克、盐20克、糖5克、大豆油10克、鸡精20克、番薯粉50克、黄酒25克、麻油少许。
做法：
1.马鲛鱼去头，去皮，留肉，各辅料切丝；
2.加盐、黄酒，甩打鱼肉，加番薯粉，敲打成鱼面，煮熟切丝；
3.锅内加油，旺火，把肉丝煸炒一下，加入各辅料，加入切好丝的鱼面；
4.放盐、味精等调味品，随后用番薯粉勾芡，装碗，淋上麻油、胡椒粉。

白金鱼丸

原料：马鲛鱼250克、芹菜25克、盐5克。
做法：
1.马鲛鱼去头，去皮，用刀将鱼肉刮下；
2.加盐、黄酒，甩打鱼肉，待鱼肉有劲道后再加水甩打；
3.将甩打好的鱼肉用手挤压成丸状，放入水中，煮熟捞出；
4.锅中加水，将鱼丸放入烧开，加芹菜，出锅盛碗。

鱼包肉

原料：马鲛鱼250克、葱少许、大白菜50克、黑木耳50克、胡萝卜10克、肉150克、盐20克、鸡精20克。
做法：
1.马鲛鱼去头，去皮，留肉，作成面皮，肉剁成馅，调味；
2.将调好味的馅料放在面皮上，卷成卷，切段，放入沸水中煮熟；
3.锅里放油，煸炒葱头，放入大白菜、黑木耳、胡萝卜、鱼包肉一起炒；
4.调味，出锅，装盘。

鱼骨酱

原料：马鲛鱼头和骨250克、葱10克、蒜10克、姜10克、辣椒5克、盐20克、胡椒粉10克、麻油、鸡精、黄酒、白糖、酱油等。
做法：
1.将鱼头、鱼骨切碎；
2.把油烧热，加葱、姜、蒜煸炒，将切好的鱼头、鱼骨倒入锅中；
3.加黄酒，酱油、醋，烧至熟；
4.调味，勾芡，出锅，装盘。

