

## 苔菜黄鱼

## 外酥里嫩,吃了还想吃



苔菜黄鱼



宁波佐餐王调味食品有限公司协办



部分配料



将黄鱼煎至两面金黄



放少许底油炒蒜泥辣椒



撒上苔菜粉



成品

□记者 方叶 通讯员 吴晓琳

酥炸小黄花、黄鱼炖豆腐、芥菜黄鱼羹、雪菜黄鱼……在开渔后,每一条黄鱼做出了不同的风味和质感,仿佛黄鱼有N种吃法。而本期介绍的苔菜黄鱼是一道宁波地区传统名菜,这道菜突出了黄鱼的鲜,保留了黄鱼的营养价值,主要烹饪手法是煎,成品特点外酥里嫩,鲜美可口。

## 黄鱼=黄金背后的故事

相传黄鱼=黄金,它背后还有这样一段故事,虽不知真假,但在民间传开了。黄鱼在民国时期通常喻指金条,可见当时的黄鱼之高贵。蒋介石的得力助手——情报局局长戴笠就对黄鱼情有独钟,且经常安排手下不远万里从重庆远赴浙江为他购买美味的黄鱼。戴笠的一个同学看到戴笠如今深受蒋介石重爱,官职又那么高,看在老同学的面子上也给自己弄个一官半职,岂不美哉?从他处听说戴笠这个人比较喜欢黄鱼,于是这位老同学把父亲经商多年的积蓄全部拿去换了6根金条,趁着戴笠回浙江老家探亲的时候递了过去。没想到戴笠看了一眼,就狠狠地拒绝了。并怒斥之:国难当前,百姓食不果腹,你若能把金条换成粮食给予百姓,也是好事一件!老同学听罢照做,后听街坊说道:戴局长爱黄鱼,不爱黄金!老同学大悟,次日游走鱼市买来几斤黄鱼放油锅炸之后,装在菜篮子里用红布盖上,戴笠临走之前将菜篮子递上,戴笠掀开红布时,喜笑颜开,欣然接受了这个菜篮子。数日后,这位老同学便收到了军统局的纳新通知,并渐渐被戴笠提拔重用。

所以,在那个时候,黄鱼经常受到一些高官贵族的青睐,久而久之,黄鱼就成了尊贵的代名词。只是在那个动荡的年代,能吃上一口黄鱼是一件非常奢侈而难得的事情,通常也只有那些有身份地位的人能够享受得起这个待遇。

而如今,黄鱼就真的成了黄鱼,随着时代的变迁,人们或许已经忘了黄鱼曾经是黄金的代称。但人们始终没有忘记的是,黄鱼,无论是在民国时期还是当代,它都是一个高档食物,营养价值可与海参、大龙虾和鲍鱼等高蛋白的海鲜食品相媲美。

## 苔菜黄鱼营养价值高

黄鱼,有大小黄鱼之分,又名黄花鱼。黄鱼食性较杂,主要以鱼虾为食,以我国舟山渔场产的大黄鱼最出名。大小黄鱼和带鱼一起被称为我国三大海产。夏季端阳前后是大黄鱼的主要汛期,清明至谷雨则是小黄鱼的主要汛期,此时的黄鱼身体肥美,鳞片金黄,发育达到顶点,最具食用价值。

黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素,对人体有很好的补益作用,对体质虚弱和中老年人来说,食用黄鱼会收到很好的食疗效果。中医认为,黄鱼对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好疗效,一般人均宜食用。但黄鱼是发物,哮喘病和过敏体质的人应慎食。不能与中药荆芥同食。

苔菜又名海青菜、海菜、苔条等,一般生长在中潮带石沼中。苔菜是高蛋白、高膳食纤维、低脂肪、低能量,且富含矿物质和维生素的天然理想营养食品。苔菜性味咸寒,具有软坚散结、清热解暑的功效。《随息居饮食谱》载“清胆、消痰、瘦瘰、泄胀、化痰、治水土不服”。《日用本草》载“有咳嗽人不可食”。苔菜可以食用,在日本被叫作“青海苔”,是一种很受欢迎的海藻类食品。不过,食用苔菜还是人工养殖的好,野生苔菜因混有其他水草和泥沙,口感很差。

沿海人民常采食苔菜,它可以鲜食,也可以晒干后烹食,还可以把它切碎磨细后拌入面粉中作苔条饼,既增色又具独特的清香味。苔菜的纤维素有解毒烟碱的作用,对吸烟者有好处。苔菜含有碘,豆腐含有蛋白质和无机物,两种材料一起做料理互相补充不足的营养成分。晒干的苔菜用水泡开,切成一节一节的,加入肉末和糖、醋一起炒,味道非常好。

## 苔菜黄鱼的做法

杜师傅有20年左右的厨师经验,苔菜黄鱼是年初他在家不断实践中摸索出来的。虽然苔菜黄鱼与宁波的一道传统名菜苔菜拖黄鱼只差了一个字,但做法完全不同。苔菜黄鱼是用煎的方法,而苔菜拖黄鱼是脆皮糊;口感上,苔菜黄鱼比较酥脆香滑,没有苔菜拖黄鱼那么油腻。

苔菜黄鱼前期准备工作比较麻烦。黄鱼用盐腌制一晚,适当放味精、生姜、葱、料酒等配料,然后洗净晾干,或者用电风扇风干。苔菜取一小撮,弄成小段,先用小火油炒2分钟左右,再取一小撮,弄成粉末,用微波炉中火1分钟左右,苔菜酥了就好。随后开始制作。锅内加少量底油,中火烧热,加入黄鱼,5分钟左右,两面煎至金黄。随后,黄鱼取出待用,再放少许底油炒蒜泥辣椒,再把之前煎过的黄鱼放置其中,倒上苔菜粉。这步很重要,几乎要覆盖整个黄鱼。随后再用苔菜条点缀黄鱼。这样黄金焦脆的苔菜黄鱼就完成了。“我们一般用养殖黄鱼腌制,腌过后肉质硬点,目前价格20元左右一斤,十分适合家里吃。野生黄鱼太贵,基本都会放汤,以品尝它的鲜美。”杜师傅说,煎鱼,需要点耐心,急不来。油下得过多便是炸鱼,油少怕是糊了,所以我们要适量,不能急性子。煎黄鱼的手法与家里平时煎带鱼的方法一样,油最好用菜油,比较香,当然色拉油也可以。如果鱼需要调味调香,还可以在煎时增加料酒和香油。成品可用竹垫垫着,或者用花边纸吸油。

10多分钟后,外酥里嫩,鲜香美味的苔菜黄鱼制作成功。成品不但色泽油亮诱人,吃上一口,香脆的鱼皮配上柔嫩的鱼肉,融合苔菜的香味,味道真是赞足了,让人吃了还想吃。不一会儿,一条鱼便消灭干净了。

复合调味品  
专家

选用优质原料,传承百年工艺

## 糟卤

糟卤,是用科学方法从陈年酒糟中提取浓郁的糟汁,突出陈酿酒糟的香气,鲜咸适中,荤素浸蘸皆可,清蒸、糟溜、煲汤、炒菜皆宜。

香嘟嘟糟卤、醉卤制成的食品具有独特的“鲜、香、爽”的风味、脂质不腻、爽口开胃。不仅如此,由于糟醉食品的原料大多以水煮方法烹制,原料的营养也不易流失。



对于一枚吃货来说,每一次旅行,品尝当地美食,可能比旅行本身更重要,由一道美味认识一个地方,从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者离“合格”总差了点,而想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿!

投稿邮箱:460947613@qq.com

## 一碗螺蛳粉一座柳州城

柳州螺蛳粉享有“广西第一美味小吃”之名。如今,想吃到特色小吃螺蛳粉已不必亲赴柳州的粉摊、粉店,在北京、上海、广州、深圳等城市的商圈、步行街内,一家家散发着诱人醇香的柳州螺蛳粉店越开越多;而在京东、淘宝、天猫等电商平台上,柳州螺蛳粉的销售也日趋火爆。

了解柳州螺蛳粉,必须探寻其“前世今生”。相传在上世纪七八十年代,柳州螺蛳小吃摊遍布闹市小街小巷,在柳州城解放南路有一家经营各类粉的杂货店。

店里的一位伙计常会在早上拿上一把柳州特有的干切粉,到隔壁阿婆的螺蛳摊,用螺蛳汤配上青菜和煮熟的米粉吃。卖螺蛳的阿婆也觉得此粉的味道甚佳,就卖起了螺蛳粉。杂货店的伙计和第一个卖螺

蛳粉的阿婆究竟是谁,如今难以考证,但柳州人从此和螺蛳粉结下了不解之缘。随着螺蛳粉在柳州的大街小巷逐渐传开,形成了一套迎合当地人嗜酸辣口味的制作工艺,螺蛳粉凭借其“酸、辣、鲜、爽、烫”的特点,满足了食客味觉享受,赢得了良好的市场反响。

“一碗好的螺蛳粉,关键在于好食材。食材品质好,煮出的粉才有味道。”广西螺霸王食品有限公司董事长姚汉霖对螺蛳粉食材的要求近乎“苛刻”,每一味食材都要精挑细选。他说,劲道的米粉加上香浓的螺蛳汤,再辅以酸豆角、酸笋、木耳、花生米、油炸腐竹、萝卜干、黄花菜、鲜嫩青菜、香葱等十余种优质配料,才算得上是一碗纯正的柳州螺蛳粉。

据《农民日报》



图片来自网络