

乡野美食溪坑鱼： 牵着味蕾 锁着人心



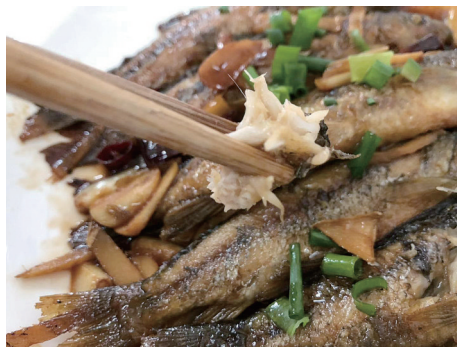
红烧溪坑鱼



宁波佐餐王调味食品有限公司协办



溪坑鱼半成品



溪坑鱼肉质鲜嫩美味

故乡的美食，牵着味蕾，锁着人心。“十一”长假，许多游子纷纷回家乡探亲，关于故乡和美食的话题再次来袭。

记者 方叶

美食锁人心

“最好吃的不过是家乡的溪坑鱼。”在杭州工作的小伙毛杰是溪口人，每次回家都必吃一道家常菜——红烧溪坑鱼。说起这道美食，作为奉化人的毛杰很是骄傲，“只有环境好的地方，才有溪坑鱼的存在。”

溪坑石斑鱼肉质细嫩，口味鲜香，营养丰富，深受市民的青睐。“溪坑之鱼，石斑为王”，这就反映了我区一种生态现象，即我区山溪中处处分布着石斑鱼。溪坑石斑鱼，学名光唇鱼，栖息于水清流急之河溪中，常以下颌发达之角质层铲食石块上的苔藓及藻类，每年6—8月在浅水急流中产卵，被山区农民誉为“山溪小精灵”。

对于70、80年代出生的人而言，溪坑石

斑鱼或许是他们心灵深处的那一抹记忆。在山间涓流的溪水中，顺着石头的夹缝看到摇摆的小鱼，那多是溪坑鱼了。它们个头不大，却活蹦乱跳。将鱼群赶往一个方向，用较细的渔网兜着一拉，鱼儿就收入囊中了。在小溪边上堆好石头，用废纸生火，将溪坑鱼撒上一层盐，放在火堆上烤，香脆的鱼皮包裹着鱼肉，再配上自带的小酒……想想都是美好的，任谁提起来都充满回忆和故事。“从小就喜欢在小溪里捕鱼，这是我少年时代最有趣的事情。”毛杰回忆道，小时候最开心的事便是在门前潺潺流动的小溪中捕石斑鱼。夏天家里来了客人，妈妈让他去抓石斑鱼，一会儿他就能摸到一碗石斑鱼。

溪坑鱼烧法简单又好吃

溪坑鱼是接地气、生活化的。和湖鱼、海鱼相比，溪坑鱼适用于多种烹饪方式，红烧、油炸、香煎等等。将溪坑鱼洗净，煎至两面金黄，捞出。再将蒜片、生姜丝和少量的色拉油煸炒。随后热锅放油，加入鱼和配料，再加入少许米醋、料酒、白糖，烧3、4分钟后，放葱花，出锅即可。这样一道家常小菜——红烧溪坑鱼就可上桌了。溪坑鱼成品色泽油亮，细细品味，石斑鱼肉质结实，鲜嫩美味，绝对是家常菜

中的一道佳肴。
 “红烧溪坑鱼在煸炒时候，喜欢辣味的人，也可加入少量辣椒煸炒。在出锅前可放入少量淀粉，让汤汁更浓稠点，还可以让鱼过一下明油，鱼的颜色会更鲜亮。”拥有26年左右厨师经验的江明鸿说，“目前野生溪坑鱼市价80元左右一斤，市民在采购时，要选择活的，鱼鳃鲜红的溪坑鱼。一般水质好的地方捕捞上来的溪坑鱼，鱼刺较软，口感好，反之鱼刺较硬，味道也会差些。”

全民参与共同保护生态环境

社会的流动、城乡的变迁让乡土美食有着丰富而深刻的家园意义，总能激起大家的共鸣，因此也有着前所未有的巨大市场。随着农家乐的普及，溪坑鱼被大量捕捉搬上了餐桌，对小溪的环境、周边生态造成了一定影响。也许未来的日子，野生溪坑鱼将逐渐被养殖溪坑鱼所代替，也希望它的味道始终如一，好让这道美味继续延续下去。

提起水质和野生石斑鱼濒临绝迹的话题，江明鸿显得心情沉重。他表示，上世纪70年代，我区溪坑里的溪坑鱼有很多，朋鱼、石斑鱼、河鲫鱼、河鳊、泥鳅等等，均可看见。但后来由于野生石斑鱼的市场价格越来越高

和缺乏保护生态的理念，滥捕现象也越来越严重，毒鱼、炸鱼、电击鱼等无序滥捕行为愈演愈烈，加上水质变差，这些因素均导致了石斑鱼濒临绝迹。

好在现如今，在溪口镇、大堰镇等地清澈的溪水里，石斑鱼欢快游动的身影，成了吸引游客的招牌，水清鱼欢人更欢的场景更是频频出现。而这种改变，归功于“五水共治”“三改一拆”等举措，是美丽乡村建设活动的成果。愿溪坑鱼能撬动民间智慧，激发民间主动护鱼和投资开发自然生态资源的热情，高质量推进我区现代化健康美丽新城区建设。



洗净溪坑鱼



煎鱼



两面金黄的溪坑鱼



蒜片、生姜丝加油煸炒

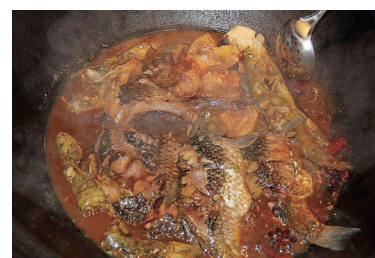
复合调味品 专家
 佐餐王
 ZUO CAN WANG
 选用优质原料, 传承百年工艺

炖鱼香辣酱

炖鱼香辣酱是为最近兴起的东北特色餐饮铁锅炖鱼调配而成，是20kg大包装。考虑到铁锅炖时加入豆腐、豆芽、粉条等东北特色菜，这些食材的入味完全靠酱料支持，所以此款特色调料在研发时，加入了更多黄豆酱，使得调料更接近于东北炖菜的风味。汤底经过一段时间炖煮后，浓稠醇香，豆腐和粉条能更好吸收鱼的鲜味。



- 铁锅炖鱼做法：
- 1、鱼洗净，鱼身割几道口子，撒上少许面粉。
 - 2、铁锅入油，煎鱼至两面金黄。
 - 3、倒入炖鱼香辣酱和清水，浸没鱼身。
 - 4、盖上锅盖焖煮，炖至汤汁只剩下原来的三分之一即可出锅。



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”总差了那么一点，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

新疆昌吉美食文化旅游节开幕 特设台湾美食展位

10月28日，中国(昌吉)第十二届美食文化旅游节在新疆昌吉市开幕，在活动主会场还设置了台湾特色小吃展位。此次活动聚集全国名小吃90余种，活动将持续到11月28日。据介绍，目前，新疆昌吉市现已培育龙头餐饮企业15家，拥有

中华餐饮名店11家，中华名小吃90个，申创6个上海大世界基尼斯记录，新增一大批餐饮网点，打造一批休闲美食街区(城)，使游客数量剧增。

据中国新闻网



图片来自网络