

A 大量蒜头少量豆豉 如此顺德蒸鱼唯“三鱉”尔



■三鱉还有种常见做法是与苦瓜一起炒。

广东人口中的“三鱉”其实是鮠鱼，属于江海洄游鱼的一种，也就是说，每年五六月份开始，它们会溯流洄游以完成生殖繁衍，九十月份前后再重归江海，在此期间幼鱼进入支流或湖泊中以浮游生物为食生长。

“春鳊秋鲤夏三鱉”是流传最广的俗俚，清楚点明了春、夏、秋这三季广东人吃鱼的当季推荐。不过需要厘清的一点是，现在坊间的三鱉，其实早已非原先概念认知当中的产地所得了，如今市面上能见到的三鱉大多是外来冰鲜产品——所谓冰鲜，是指温度保持在0℃到2℃之间的保存方式，并且运输和存储过程中都维持在这样的温度范围，这种处于冰点临界点的锁鲜方式，既以低温防止细菌滋生，又可以较大程度地保留口感和营养。

顺德伦教乌洲有家私房菜“乌洲会所”，老板说所用三鱉鱼就是刚果产的淡水三鱉，烹饪方法是使用大量蒜头和少量豆豉覆盖在鱼身上来蒸——这种做法在顺德蒸鱼当中并不多见。要知道，顺德作为“鱼米之乡”，蒸鱼一味可是从餐厅大厨到家庭日常都是最“辣手”的传统菜品，几乎人人都能称得上蒸鱼大师，民间各种蒸鱼手法和典故更是百花齐放，而且讲求原汁原味、注重口感的清香嫩滑是亘古不变的宗旨。如此看，这道被大量蒜头和少量豆豉覆盖的蒸三鱉，就显得较为另类，用老板的话说就四个字：“唯有三鱉”，即只有三鱉可以如此烹制。

三鱉之所以在珠三角一带被叫做三鱉，有个说法有点意思，权且听之。说是三鱉作为鱼类，缺少了是条鱼都应具备的三样东西：一脑子，二膘子，三胆子（也有说是定向用的鱼鳔）。一条鱼，既没有脑子，又没有胆子，还没有鱼鳔，广东话把这种“三无”的状态称为“三赖”，“赖”字在普通话语境中有抵赖、责怪、拖欠之意，但放在粤语中却有“丢失、遗落”的意思，“我赖低我只表了”=“我遗落我的手表了”，三鱉作为鱼的三个“赖低”，可不就成了“三赖”。正所谓大俗大雅，又觉“三赖”不好听、不雅致，便随谐音用了鱼字边的鱉而成“三鱉”……

三鱉还有种常见做法是与苦瓜炒之，苦瓜有个花名叫“君子菜”，意思是别看它自己“苦了吧唧”，但它绝不会将自身的“苦”过渡到与它相搭配的别的食材上去，也就是文人墨客常说的“有君子之德”或“君子独善其身”之意。苦瓜本身就是“脂肪杀手”，性寒味苦，清热利湿，与味甘性平的三鱉组CP，不但味道颇佳，营养价值也是不俗。

■大量蒜头和少量豆豉覆盖的蒸三鱉，在顺德蒸鱼做法中比较少见，老板说：“唯有三鱉。”

鱼悦

对于美食深度爱好者而言，启动一次觅食的过程，实际上就已经开启了某种享受，而当吃到合意满足的美味时，那种摇头晃脑“嗯啊”连篇的喜悦实不足为外人道。凡热爱美食的人，必是热爱生活的有趣灵魂，没有之一，对食物不懂尊重不懂欣赏的人不值得深交，这是铁律。

广州有句俗俚叫做“春鳊秋鲤夏三鱉”，这就给食客们指明了觅食方向——夏季，怎样都要吃几顿美味的鱼吧？！除了“夏三鱉”的三鱉，有“贵族美鱼”之称的金鲷也值得你付出一餐甚至几餐饭的时光去品尝。

■新快报记者
陈斌 文图

一夏人间值得

B 出彩的花生油是点睛之笔 用顺德鱼生吃法“伺候”鲷鱼



■鱼腩部分以厚切方式呈现，滋味得很。



■如果一家餐厅的花生油出彩，加一点点盐就可吃出欲仙欲醉的口感。

鲷鱼，也叫“加吉鱼”，据说是当年汉武帝（也有说唐太宗的，同样且听之）即位后，某次从长岛返回陆地，正在船头兴致勃勃地赏美景时，突然一条金红色大鱼跳上了船。见到此等美物，他自然挺高兴，觉得是天降吉祥，但随行人员却没人识得此鱼，叫不上鱼名。太中大夫东方朔灵机一动说道：“此乃加吉鱼，自动现身寓意年年有余，今又是皇上生辰，吉上加吉，是谓加吉。”不得不说，东方朔这急智也是了得，既解了围，又拍了马，还让鲷鱼从此多了个名字，以“加吉鱼”之姿“行走江湖”。

鲷鱼在日本是备受青睐的，因为其味清新雅致，又富含氨基酸等有益物质及多种营养元素，所以有“贵族美鱼”“鱼中之王”的美称。而在南番顺一带，除了常规的淡水鱼鱼生之外，近些年也越来越倾向于采用顺德鱼生的吃法“伺候”鲷鱼了，不得不说，喜欢吃鱼生的食客，追求的就是顺德鱼生配料给鱼肉增添的那种多层次感的舌尖享受，“鲜”字之余必须还要跟上一个“美”字。

说到顺德鱼生的配料，必不可少的首先是盐、花生油和酱油“老三样”，有些人还喜欢要一点白砂糖，说是可以更加提鲜。但这里头，花生油是绝对的“点睛之笔”，如果一家餐厅的花生油出彩，那真是实打实的加分项，其它配料都可以不要，就用花生油加盐便可以拌出一口让人欲仙欲醉的鱼生来。

其他配料大概率是葱丝、蒜片、洋葱丝、柠檬叶丝、姜丝、指天椒粒、芥末片等，不过每家餐厅略有不同，有的餐厅喜欢加胡萝卜丝，有的餐厅会加上榨菜丝、炸花生米或炸芋头丝、白芝麻等，不一而足，怎么调配添加纯看个人喜好。

调配时，先取晶莹剔透、薄如蝉翼的鱼片，淋上适量花生油锁住鱼肉水分，接着加少许盐，然后再选取自己喜欢的其他配料添加进去拌匀，然后就可以开动了。

当这一口冰凉、爽滑、鲜嫩、可口的鱼生送进嘴里开始咀嚼的时候，那齿颊生香、回味无穷、令人欲罢不能的“快感”，几乎会让每个人都不由自主地慨一句：“人间值得！”

•推荐觅食地•

●三鱉鱼

顺德伦教乌洲会所
地址：佛山市顺德区伦教乌洲路永兴街
鱼新洲街交汇处附近

●鲷鱼鱼生

伙少私厨
地址：广州市越秀区文德南路5号
北海人家原生态蒸汽火锅餐厅
地址：广州市番禺区解放西路118号
毅发渔村
地址：佛山市顺德区乐从大道葛岸商业区2号