

## A 大量蒜头少量豆豉 如此顺德蒸鱼唯“三鰲”尔



■三鰲还有种常见做法是与苦瓜一起焖。

广东人口中的“三鰲”其实是鲮鱼,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。

“春鳊秋鲤夏三鰲”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,现在坊间的三鰲,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鰲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,又可以较大幅度地保留口感和营养。

顺德伦敦乌洲有家私房菜“乌洲会所”,老板说所用三鰲鱼就是刚果产的淡水三鰲,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鰲,就显得较为另类,用老板的话说就四个字:“唯有三鰲”,即只有三鰲可以如此烹制。

三鰲之所以在珠三角一带被叫做三鰲,有个说法有点意思,权且听之看之。说是三鰲作为鱼类,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鳍)。一条鱼,既没有脑子,又没有胆子,还没有鱼膘,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”,三鰲作为鱼的三个“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鰲而成“三鰲”……

三鰲还有种常见做法是与苦瓜焖之,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,与味甘性平的三鰲组CP,不但味道颇佳,营养价值也是不俗。

## 鱼悦

### 一夏

### 人间值得

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“春鳊秋鲤夏三鰲”,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“夏三鰲”的三鰲,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

## 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)即帝位后,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更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、芥头片等,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感慨一句:“人间值得!”

### ·推荐觅食地·

#### ●三鰲鱼

顺德伦敦乌洲会所

地址:佛山市顺德区伦敦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

■大量蒜头和少量豆豉覆盖的蒸三鰲,在顺德蒸鱼做法中比较少见,老板说:“唯有三鰲。”