

吃鱼也有时间表 不同季节吃不同的鱼

■ 魏紫轩

吃果蔬首选应季的,这是不少人都知道的常识,但鲜为人知的是,鱼也有自己的季节生长特性,其风味和营养也会受时令影响。那么,不同的季节应该吃什么鱼呢?



春季

鱼属于变温动物,冬季会把体温降至低温,慢慢地将体内储存的能量消耗殆尽。等到春暖花开时,鱼的食物开始变得丰盛起来,春天的新生水草和浮游生物使其体内能量逐渐得到恢复,肉质也变得异常肥美。

鳊鱼:“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳊鱼肥。”自古以来,鳊鱼就是当之无愧的“春令时鲜”,以3月桃花盛开时最为肥美。因为这时大地回暖,万物复苏,蛰伏了一个冬天的鳊鱼经过一个多月“丰盛大餐”的招待,肉质变得细嫩丰满起来,所以此时的鳊鱼堪称春季淡水鱼之上品。鳊鱼首选清蒸,最出名的当属松鼠鳊鱼,其酸甜的口感也能很好地衬托肉质的鲜美。

黄鱼:黄鱼每年有春秋两季渔汛,但春季产量更高。每年农历三四月间,成群结队的大黄鱼会溯潮而上,这时正值大黄鱼的洄游产卵期,其体内的营养最为丰富,肉嫩味鲜,是最好的食用之际。最高明的烹调方法是清蒸,其透明细腻的肉质以及散发出的鲜香让人欲罢不能。晚春时,小黄鱼也到了产卵期,成群结队地洄游至沿海,所以春天的小黄鱼也是不可错过的美食。

鲑科鱼类(三文鱼、大马哈鱼等)和虹鳟鱼:因为大部分鲑科鱼类春天会从海洋洄游至江中进行产卵,所以此时鱼的脂肪含量更高,生吃刺身时

风味更好,更香甜润滑。淡水虹鳟鱼虽然没有洄游特性,但也在春天产卵,所以此时的虹鳟鱼也更美味一些。传统的三文鱼以生吃风味最佳,而虹鳟鱼由于略带土腥味,可尝试轻度腌制或油煎等烹调方法。

夏季

经过春天的滋养,有些鱼在夏天肥美起来,尤其是以下几种,特别适合在炎炎夏日食用。

带鱼:我国东部沿海一带自南向北都出产带鱼,以白带鱼最常见。白带鱼鱼体呈银白色,背面呈暗灰色,主要以毛虾、乌贼和小型鱼类为食。我国东海带鱼的洄游期主要有两个时间段,分别为4—6月和9—11月,前者属于产卵洄游,肉质鲜美味道好,后者属于越冬洄游,鱼体硕大、肥美。新鲜的带鱼清蒸最能体现其鲜味,并且肉质洁白软糯,而冷冻的带鱼则宜红烧或油煎,肉质稍硬,有韧性。

凤尾鱼:凤尾鱼是一种洄游性鱼类,平时生长在外海,每年春末夏初会成群地洄游至淡水入口处产卵,渔汛从立夏至小暑大约两个月,天津海河、长江中下游、珠江口最多。凤尾鱼肉嫩味鲜,子多肥美,可以清蒸、糖醋、红烧等。

秋季

秋风萧瑟,水温偏低,可供选择

的鱼有以下几种。

秋刀鱼:顾名思义,秋刀鱼属于当之无愧的“秋令时鲜”,在日本沿海出产较多。每年9月左右,秋刀鱼开始进入产卵期,这时鱼体内的鱼油特别多,肉厚甘香,鲜甜不腥。除了秋季,其他季节也能吃上秋刀鱼,但一般比较瘦小,味道也较腥。判断秋刀鱼是否新鲜有两个简单的标准:“晶莹透彻的双眸”和“蜡黄鲜亮的腭尖”。

鲈鱼:“秋风起兮木叶飞,吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归,恨难禁兮仰天悲。”新鲜、肥美的鲈鱼肉质白嫩、细密,吃起来鲜嫩清香,没有一丝鱼腥味。更可贵的是,不像多刺的鲫鱼、鲑鱼,整条鲈鱼里除了鱼骨架,几乎没有细密的小刺。鲈鱼最推荐的做法是清蒸,加上几片柠檬,味道更好。

部分鲑科鱼类:秋季是部分鲑科鱼类的洄游时节,这时也可以吃到肉质较好的三文鱼、大马哈鱼。

冬季

冬天气候寒冷,可以选择的鱼相对较少。

草鱼、青鱼等养殖淡水鱼:淡水鱼养殖一般为春放冬捕,所以冬天的草鱼、青鱼等淡水鱼会比较肥,个头也大。而且冬季养殖户要对鱼塘进行清塘处理,所以导致养殖淡水鱼集中上市,此时购买物美价廉。草鱼可炖可红烧,青鱼属食肉性鱼类,可清蒸、红烧。

带鱼:冬季带鱼会洄游至东海越冬,这时膘肥体壮的带鱼便成了冬季里的美味。每逢春节,带鱼都是新年餐桌上不可或缺的传统美味。

鲫鱼:立冬以后,正值鲫鱼产卵期,肉肥子多,滋味鲜美。鲫鱼做法多样,烧、炖、焖均可,以做汤最为美味,比如鲫鱼豆腐汤、鲫鱼蘑菇肉片汤等。

相关链接

买鱼应该注意什么

1. 个头挑“八分大”的

鱼的个头决定其口感和安全性。个头太小,鱼还没有长大成熟,肉质不够鲜嫩,鱼刺也会显得格外多。个头太大意味着鱼的年龄老,肉质粗糙,体内可能积聚了不少有害物质。因此,买鱼选个头“八分大”左右的比较合适,例如,鲤鱼和武昌鱼以1.5斤、鲫鱼0.5-1斤、草鱼4-5斤为宜。

2. 鱼眼浑浊塌陷、鱼鳃发灰的不买

选购“冰鲜鱼”应该先观察眼睛和鳃。新鲜鱼眼球饱满,角膜透明清亮,鳃丝清晰呈鲜红色。次鲜鱼眼球不饱满,眼角膜起皱,稍变浑浊,有时眼内溢血发红,鳃色变暗呈灰红或灰紫色。腐败鱼眼球塌陷或干瘪,角膜皱缩或有破裂,鱼鳃呈褐色或灰白色。

3. 水箱内水的颜色不对不选

在超市购买活鱼时,要看看“水色”。如果水呈现深绿色或蓝色,可能是藻类过多,说明很久没有清洗水箱和换水,可能会影响鱼的健康。水色清的水箱中的鱼,一般会更鲜活。

4. 价格太低的不买

价格低得离谱,就要考虑鱼的来源、品质和安全性问题,因为吃变质鱼会有很大的健康风险。

5. 鱼肉过红过白不买

鱼因品种不同,本身就存在金枪鱼这样的红肉鱼和带鱼这样的白肉鱼之分,但如果鱼的颜色过于鲜红或呈亮白色,很有可能是染色剂的“功劳”。

6. 现杀活鱼先冷藏

刚宰杀后的鱼肉品质并不是最好的,因为鱼肉会有一个“排酸”过程,买回家后需要放置一段时间。草鱼、鲢鱼这样的鱼应该冷藏2小时后再烹调,大型鱼需要冷藏超过2小时。

我为湖北
带货

武汉特色美食——热干面

■ 许巧巧

武汉被称为“早餐之都”,武汉人把吃早饭称为“过早”。早饭对于武汉人来说很重要,所以“过早”一向内容丰富,品种繁多。作家池莉就曾在《热也好冷也好活着就好》里盘点过武汉的早点:“老通城的豆皮,一品香的一品大包,蔡林记的热干面,谈炎记的火饺……”其中,以热干面最为出名。

热干面既不同于凉面,又不同于汤面,面条事先煮熟,过冷和过油后,再淋上醋、辣椒油、五香酱、芝麻酱等配料,吃时面条纤细爽滑有筋道、酱汁香浓味美,色泽黄而油润,有种很爽口的辣味,诱人食欲。

武汉夏天高温,跨时长,长期以来人们在面条中加入食用碱以防变质,这就是热干面的前身——切面。清朝《汉口竹枝词》就有记载:“三天过早异平常,一顿狼餐饭可忘。切面豆丝干线粉,鱼餐圆子滚鸡汤。”到了20世纪

初,食贩李包延续前人切面做法,将面煮熟、沥水,拌上香油等做成了风味独特的热干面。后来,蔡明伟继承了李包的技艺,并反复改良形成了一套特定的工艺流程,打造了“蔡林记热干面”,以“爽而劲道、黄而油润、香而鲜美”著称。

吃热干面也有讲究。做武汉热干面的店铺要规范,厨子要正宗,原料要地道,调料要上等,配菜要天然。此外,还可以根据各人的喜好,喜欢辣的可以加入辣椒红油,另外还有咸菜、萝卜干、酸豆角等供选用,加香菜也可以。在食用前要趁热把面拌匀,芝麻酱全都糊在面上,似蚂蚁上树,这时香气扑鼻,味道好极了。吃热干面时最好冲一碗蛋酒或者配一杯豆浆、一碗酸甜的米酒,一边吃一边喝。只吃不喝,嘴巴太干,也就吃不出热干面的好味道了。有的早餐店还在烫面锅旁边放



一罐排骨藕汤或者鸡汤,如果不喜欢太干的,还可以浇些汤汁调味。

热干面代表了武汉人性格和文化的兼容并蓄,是荆楚饮食文化中不可缺少的部分。