



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

在广州吃到人生第一口咸鱼炒饭，是在三十年前。照理我对咸鱼是不陌生的，咸鲞鱼蒸肉饼子我家经常吃，咸鲜咸鲜，下饭神器。缺点是骨刺太多，优点是经得起吃，筷子笃笃可混好几顿。没想到在广东厨师手里，居然与隔夜冷饭珠联璧合，镬气澎湃地出炉。咸鱼渗透力极强，与米饭交融后，渔家风情扑面而来，好吃好吃两小碗。

广东咸鱼炒饭用的咸鱼不是统领苏浙的鳓鱼，而是梅香马鲛咸鱼，或称霉香马鲛鱼，用马友鱼做的咸鱼也行，骨刺少，去皮容易，水里浸泡一刻钟拔去咸头，切成石榴丁，油锅里煸炒一下再下冷饭颠翻。在香港粤菜馆里还会加些鸡丁和生菜丝，口感更佳。用来炒饭的这两种鱼并非名门出身，汛期一来，老百姓家家户户都在吃。肉质松软，油脂含量也不低，吃不完就要下重盐腌。后来我在大连还吃过咸大马哈鱼炒饭，据说这道炒饭是黑龙江厨师的首创，因为加了鸡蛋与洋葱，味道也不坏。

前不久，朋友约我去大杨浦一家小酒馆尝鲜，吃到一款霉鳓鲞蒸肉饼加沸腾海蜇。厨师取两菜合一的思路，将咸鲞鱼拆骨留肉，淡化处理后加猪肉末拌匀，蒸到八分熟，再加上一把海蜇丝。海蜇丝这货一遇热就会缩水，但他家厨师处理得法，热油中一过即起，锁住了海蜇丝的水分和脆性。鲞鱼的咸鲜，猪肉的肥腴，海蜇的松脆，三位一体，口感

丰富，是每桌必点的下酒菜。

上周我在一家宁波馆子里领教了一款三抱鳓鱼蒸红果鲤。红果鲤是一种生活在深海、能够发光的鲷科鱼类，因体色赤红、喉部漆黑，在潮汕一带的餐馆和排档经常现身，在上海菜场里难得一见。在宁波、舟山一带，红果鲤又被叫做“红喉”或“红黑喉”。油性十足，肉质肥嫩，在一般饭店是清蒸。他家总厨别出心裁，将带籽的三抱咸鳓鱼去鳞拔刺，刮下桃红色鱼肉，淡化处理后油炸成脆脆的颗粒，再加小量糖和酒制成酱。另一边用咸鲞鱼的龙骨、鱼头、鱼尾等吊汤，红果鲤切块排成两列中队在腰盘中，蒸熟后将咸鲞鱼粒往上一撒，再浇一勺滚油，吱吱作响地上桌。红果鲤鲜嫩无比，鲞鱼粒鲜香爽脆，整道菜的味道就此丰满起来。

**哪怕你不把
咸鱼当作一盘
菜，它仍然有精
彩的呈现。**

这个酒香浓郁的咸鳓酱比粤港的 XO 酱高级多多，还可开发成伴手礼，在家蒸鱼蒸肉蒸时蔬，都能起到画龙点睛的作用。昨天我按照这个思路拆解了一条咸鲞鱼，鱼头鱼尾烧豆腐汤，下饭一流。鱼肉剔去小刺花了一些时间，然后切丁油炸至脆，再加糖、肥膘粒和天津玫瑰露酒收汁，再加碾碎的腰果粒和牛油果酱拌匀，用这份酱料拌冷面、拌豆腐，味道无以伦比。通过操作获得一个启示：哪怕你不把咸鱼当作一盘菜，它仍然有精彩的呈现。民