

鳜鱼 一尾鲜味醉春光

本报记者 牛瑞芳



“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。”“几片残红点客衣，小溪流水鳜鱼肥。”“一双白锦跳银刀，玉质黑章大如掌。”……

每当春天来临，桃花盛开之时，这些关于鳜鱼的古诗就会闪现在脑海里并调动起人们的味蕾。身披细鳞，肥美细嫩的鳜鱼，成了春天馈赠给食客们最鲜美的礼物。

鳜鱼，俗称桂鱼。鳜鱼的别名有桂花鱼、桂鱼、鳌花鱼、花鲫鱼等，素有“鱼中上品”的美誉。有关资料显示，鳜鱼在我国已有两千多年的食用历史，是“四大淡水名鱼”之一。

因一句诗，去寻一味鲜。“寻鲜之旅”一行在一个春日的早晨，来到迎泽街海鲜市场。一番“巡视”之后，进入了位于迎泽街东口的“冠洋海鲜”。虽是海鲜店，但整洁有序。老板小高十分忙碌。一位店员热情地为记者“普及”关于鳜鱼的知识：春日水温渐暖，鳜鱼历经一冬的蛰伏，从深水区游向浅滩觅食，积攒了一冬的营养，让此时的鳜鱼体态丰腴，肉质紧实细嫩，几乎无细刺，腥味极淡，正

是一年口感最佳的时节。“铜钱鳜是鳜鱼中的极品，它的嘴是地包天，身上有铜钱纹。春天的鳜鱼不仅好吃，而且价格便宜，35元1斤。到了夏秋季，每斤要八九十元，口感还远不如春天的。”店员边说边从水箱中捞起一条鳜鱼向记者展示。原来诗人杨万里的“玉质黑章大如掌”说的便是这“铜钱鳜”。

鳜鱼的烹饪方法多种多样，可以清蒸、红烧、糖醋，或做成松鼠鳜鱼、臭鳜鱼等名菜。怎样才不辜负这春日特有的、“高大上”鲜味？红旗瑞丰楼厨师长陈相烹制的砂锅生焗鳜鱼、上汤过桥鳜鱼堪称“绝美”。

砂锅生焗鳜鱼没有过多的烹饪技巧。处理好的鳜鱼拆下骨头，将鱼肉和骨头剁成块状，加盐、胡椒粉腌制。砂锅放油，油热放鲜姜块煸出香味，然后放入大量的大蒜粒，将鱼肉、鱼骨铺于其上，盖盖儿焗制。黄灯笼椒、少许红椒剁碎，加入盐等调味料拌匀。10分钟后，开盖将拌好的红黄椒碎在鱼肉上薄



铺一层，点缀香菜，再盖盖儿焗三五分钟即可。此菜上桌一开盖，热气裹挟着香气瞬时弥漫开来。黄色、绿色、红色，点缀在洁白如玉的鱼肉上面，极具食欲。夹一块鱼肉，如蒜瓣般饱满，轻轻一抿便在口中化开。在红黄辣椒的作用下，鱼肉虽有了剁椒鱼头的口感，却不似剁椒鱼头辛辣，而是鲜中略带微辣，口感美好而奇妙。

上汤过桥鳜鱼是一道功夫菜，最大限度地保留了鳜鱼的本味。只见师傅指尖轻按鱼身，刀刀贴着鱼骨缓缓游走，不偏不倚，骨肉便完全分离。将取下的鱼肉铺平，斜切入肉，腕底匀力轻推，数十秒的工夫，轻薄、雪白的鱼片便呈现在眼前。“鱼片两片中间不切断，这样可使鱼片烫熟后像蝴蝶一样。”陈大厨边操作边说道。将鱼片调味、挂浆。锅中加第一道高汤，鱼骨加入熬制一会儿，将鱼骨过滤留下高汤。焯过水的木耳、奶黄瓜片、魔芋丝取少许放入盅中，加入高汤，最后加入烫熟的鱼片，点缀枸杞。打开盅盖，清汤中的鱼片像一只只玉蝴蝶，莹润洁白。嫩绿的黄瓜片、红色的枸杞、黑色的木耳，俨然一幅春意盎然的图景。清汤鲜美，鱼肉嫩滑；唇齿之间，鲜得通透，嫩得销魂。

桃花开，春水涨。当春风拂过餐桌，细品那些独属于春天的清鲜，才懂春日的美好。

推荐

聖 omakase

Omakase，日语意为“拜托主厨”，没有固定菜单，全凭主厨根据当日最新鲜的食材、季节特点与食客口味，定制专属料理序列。小编最近在明堂公园附近发现了这家日式料理——聖 omakase。

踏入聖 omakase，仿佛瞬间从古城的烟火喧嚣抽离，踏入一方极简雅致的日式天地。餐厅整体以原木、竹帘、青石为基调，暖黄灯光柔和洒落，没有繁复装饰，却处处透着侘寂之美。进门是简约的玄关，往里延伸，核心区域是环绕开放式厨房的板前座位——这是 omakase 的灵魂所在，食客能近距离观赏主厨切、握、烤、煮的全过程，看食材在刀工与火候下蜕变，是视觉与味觉的双重享受。

刚踏入店门，第一重仪式感便已拉满。首先客人需要亲手挑选筷子和酒杯！每一双筷子、每一只杯子都是实打实的日本手作，纹理、质感、手感全都独一无二。其次这里有着私密的用餐环境，一次只接待6位客人，全程安静又有格调，没有多余的嘈杂。全场也只有主厨一人服务，主厨人超级有趣，专业度更是没话说，一边娴熟地手握寿司，一边温柔讲解每一道食材的奥秘。从三文鱼、海胆到烤鳗鱼等等，在主厨讲解后，每一贯寿司递到面前，入口的瞬间就能感受到食材的鲜甜在嘴里爆开，口感层次很绝。最有意思的是吃海胆的时候，主厨轻轻撒下金箔，细碎的金粉从头顶缓缓飘落，落在精致的餐食上，整个板前都泛着温柔的光，氛围感直接拉满。对于喜欢拍照的人来说，这里的每一只碗碟、每一件器皿，都来自日本，质感满分。

想要把招待客人或者情侣约会的格调拉满的，可以盲选这家店。来这里吃的从来不止是一顿饭，而是一整场用心对待、被狠狠宠着的极致体验。

(孟维鹏)

我家厨房

农家一碗香

农家一碗香，是湘菜里特别接地气的一道下饭菜，不用复杂调料，鸡蛋、五花肉、青椒一炒，香的能多干两碗饭。做法简单、容错率高，厨房小白也能一次成功。

食材

五花肉 150g、鸡蛋 3个、线椒、螺丝椒 2~3个、大蒜。

制作方法

五花肉切薄片，线椒、螺丝椒切滚刀

块，大蒜切片。鸡蛋加少许盐打散备用。

锅中多倒一点油，油热后倒入蛋液，鸡蛋先煎后炒，口感蓬松吸味，比直接滑炒更香，煎至金黄蓬松，盛出备用。鸡蛋煎得香，整道菜才够味。

锅留底油，放入五花肉片，中小火慢慢煸炒，一定要煸出油，这是农家一碗香香而不腻的灵魂，肉片微微焦黄、吃着才不腻。放入蒜片炒出香味，再下青椒块，大火翻炒

至青椒断生、表皮微微起皱。

加入生抽、老抽、蚝油，快速翻炒均匀，让肉片和青椒裹上酱汁。把煎好的鸡蛋倒回锅中，大火快速翻匀，尝一下咸淡，酌情补一点点盐，炒匀即可出锅。

肉片焦香、鸡蛋软嫩、青椒鲜辣，酱香浓郁，油润不腻，简单又治愈的家常美味，谁做都好吃。

(小孟)



2026年《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

以牧鲜 达领先
山西塞北兄弟牧鲜食品有限公司
地址：大同市云州区农业示范区 电话：13753289908 13070567251

ZJLD 李渡
1308中遗献礼
0352-5555535
国宝李渡文化体验店
御河西路水泉湾龙园（御河西路与平堡街路口）

魏欣源烧麦
好食材 大同味
电话：138 3522 8788
魏欣源食品有限公司（平城区小南头街道艾庄村）
魏欣源烧麦餐饮馆（平城区御河西路御西景苑）

建设“国际美食之都”
三年行动计划
即将收官