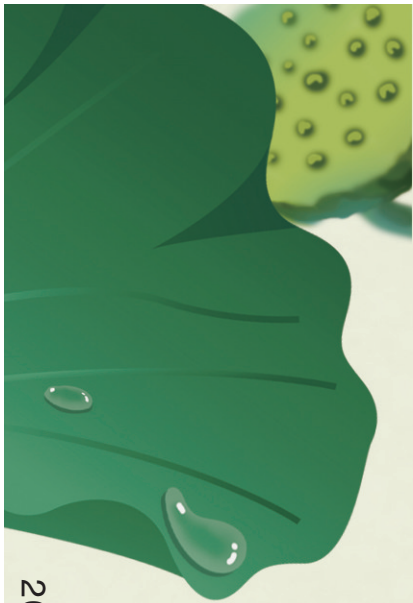




健康「非遗」你一起

6 月 13 日是 2020 年“文化和自然遗产日”。为进一步提高人民群众非物质文化遗产保护意识,传承、弘扬中华优秀传统文化,文化和旅游部决定在今年“文化和自然遗产日”前后集中开展非遗宣传展示活动。本次活动以“非遗传承 健康生活”为主题,以“非遗传承进万家 健康生活你我他”“非遗代代传 健康常相伴”“传承文化瑰宝 守护自然之家”为口号,在全国范围内举行丰富多彩的线上线下活动。

“非遗传承,健康生活。”对于刚刚经历疫情的我们来说,“健康”主题恰逢其时。而那些祖祖辈辈传承下来的非物质文化遗产,尤其是传统餐饮类非遗项目,一直在我们的健康生活中发挥着至关重要的作用。

本期,让我们一起品尝黑龙江赫哲族“杀生鱼”、徽州臭鳊鱼、湖南剁椒鱼头等传统美食,用味蕾感悟健康真谛,领略非遗魅力。

本版插画<王超



黑龙江省非物质文化遗产·赫哲族食鱼习俗

赫哲阿妈“杀生鱼”

文/图<韩加君



制作杀生鱼

尤阿妈说,她做杀生鱼已经有 60 多年了。杀生鱼对鱼的要求十分严格,需要在黑龙江里游弋的鲤鱼为食材,尤以七八斤重的最为合适。鲤鱼经过江水滋养,鱼体康健,鱼肉有筋道,色泽透明,味道鲜嫩爽口。

尤阿妈切生鱼的时候,付伟华已将辅助食材黄瓜丝、土豆丝、香菜末、炸辣椒油等准备利落。

尤阿妈将生鱼丝放入盆中,倒入米醋浸泡。米醋具有解腥、催熟和杀菌的作用,生鱼丝经过米醋的涵养,就被米醋的力量“催”熟了,腥味也被彻底消除,此刻的“生鱼”成了“熟鱼”。



杀生鱼

随后,尤阿妈将生鱼丝从米醋中捞出,挤去鱼丝中的醋液,然后将黄瓜丝、开水烫过的土豆丝、香菜末等佐以咸盐、味精、白糖、辣椒油和米醋一起搅拌。就这样,风味独特的杀生鱼便做好了。

我仔细观察着这道赫哲族美味。从色泽上看,红白相间的生鱼丝宛如

延伸阅读

湖南长沙·剁椒鱼头

盘子里的“埃菲尔铁塔”

文<袁道一 图<谭宗



头洗净,撒上自家腌制的剁椒,上锅蒸熟,其味极鲜美,黄宗宪吃了好几碗米饭,从此,剁椒鱼头就流传开了。

很长一段时间,长沙人吃的剁椒鱼头都比较小,点单率并不高。对此,敢为人先的长沙人勇于探索、敢于创新,有一家专业做剁椒鱼头的餐厅,名为坛宗剁椒鱼头,其鱼头硕大无比,顺应“鱼头大、嫩肉多、鱼头越大越好吃”而生。剁椒鱼头在湖南本有“开门红”“鸿运当头”的美好寓意,无论是请客吃饭,还是家庭聚餐,点个大鱼头,好吃又体面,坛宗剁椒鱼头风靡全长沙,盛名遐迩。

“剁椒鱼头一相逢,便胜却人间无数。”所谓剁椒鱼头,顾名思义主要食材为剁椒和鱼头。坛宗剁椒鱼头之所以迅速成为“网红”,其诀窍在于以特制的剁椒和符合标准要求的鱼头为食材。湘人对剁椒的制作都有一套自己的“独门秘籍”,方法不同,口味也不尽相同。创制坛宗剁椒鱼头的戴氏一直以自家制作的剁椒闻名。当代传人戴宗用祖传制法,只选用湘西大山上未经污染的野生红尖椒。他熟谙,天然未污染的野生红尖椒香、辣、脆,还有一种纯天然的鲜甜。经过七道工序后注入老坛,再经一段时间的发酵,成为戴氏最美味的剁椒。戴宗选取 3 种不同种类、不同秘制工艺的剁椒,给鲜美的野生鱼头作辅料。这 3 种口味的辣,辣出了湖湘儿女的绵长柔情、热血慷慨。与此同时,选用 3 斤以上的野生雄鱼头,既

要完全熟透,又要保留鱼肉的鲜嫩韧性;既能体现辅料的完美,又能保留鱼头原始的鲜美,从腌制工艺到爆火快蒸的火候把握,无一不是精妙绝伦的技术活。

坛宗剁椒鱼头用最难能可贵的食材,加上最难能可贵的火候,配以最难能可贵的配方,必定有最难能可贵的呈现,留下最难能可贵的味道。尽管出身“草根”,但它却以独特的风味登上了大雅之堂。在 2018 年由湖南省政府牵头组织的“湘菜走进联合国”活动上,坛宗剁椒鱼头作为湘菜代表,被呈上联合国的晚宴,并受到联合国官员们的交口称赞。有官员称,坛宗剁椒鱼头是“放在盘子里的埃菲尔铁塔”。

坛宗剁椒鱼头能让人食出湖湘山水滋味,品出湖湘儿女情怀,忆起湖湘厚重历史,一尝之后终生难忘。《舌尖上的中国》一书有云:“中国人善于用食物来缩短他乡与故乡的距离。异乡人最敏感的总是味蕾,一切都可以苟且,家乡的味道不能。”远在潇湘之外的游子,又是一个万物葱茏的夏季,是时候回家吃剁椒鱼头了。



黄山市级非物质文化遗产·徽州臭鳊鱼制作技艺

鱼不臭不吃

文<吕峰 供图<全景视觉



安徽黄山是天下奇山,素有“黄山归来不看岳”的美誉,安徽的臭鳊鱼则是名扬天下的徽州名菜。臭鳊鱼闻起来臭臭的,吃到嘴里后,才发现它是如此美味。两百多年来,臭鳊鱼一直长盛不衰,人们纷纷“逐臭”尝鲜,不亦乐乎。因为臭鳊鱼的风行,在徽州甚至形成了“鱼不臭不吃”的风俗。

鳊鱼是鱼鲜中的精品,其刺少而肉多,且肉质细嫩,味道鲜美,炊熟后肉呈蒜瓣状,如蕴玉含珠,如白莲吐艳,瓣瓣紧簇,洁白胜雪,深受食客及文人雅士的喜爱。唐朝诗人张志和在《渔歌子》中留下了千古传诵的“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳊鱼肥”。在南宋的《梦粱录》《武林旧事》中,鳊鱼都称鲚鱼。清人屈大均所著《广东新语》中有“鲚白鲚白鲚花香,玉筋金盘尽意尝”的诗句,想一想,都是一件美事。

臭鳊鱼又名腌鲜鱼,起源于昔日徽商行走的江湖之中。所谓腌鲜,在徽州土话中就是臭的意思。相传两百多年前,贵池、铜陵等沿江地区的鱼贩将鳊鱼运至徽州山区出售。途中为防止鲜鱼变质,采用一层鱼洒一层淡盐水的办法保鲜,抵达屯溪等地时,鳊鱼质未变,但表皮散发出似臭非臭的特殊气味。厨师将散发着特殊气味的鳊鱼洗净后,经热油稍煎,小火煮开后,非但无臭味,反而鲜香无比,时间久了,便成为徽菜的代表佳肴,且延续至今。

臭鳊鱼多采用一斤左右的野生鳊鱼腌渍烹制,再配以猪肉片、笋片,小火红烧至汤汁浓缩,起锅时鲜香透骨,鱼肉酥烂,美味无比。腌制后,鱼肉变得更为紧实,自然展开成百页状,只需用筷子轻轻一挑,鱼肉即整块剥落。夹上一筷子,蘸一点香辣浓醇的红烧酱汁,瓣瓣滑嫩,鲜香酥软,咸淡适中。那鱼肉虽然散发着臭味,却偏偏又是那么鲜美,让人食后口齿生香,意犹未尽,念念不忘,堪称江鲜、湖鲜、河鲜菜中之极品。

第一次吃臭鳊鱼,一行人还闹了个笑话。臭鳊鱼刚上桌时,闻着飘散在空中的阵阵臭味,大家都不敢动筷子。在当地朋友的劝说下,我小心翼翼地尝了一口。初尝时,那臭味怪怪的,给人一种鱼变质的错觉。再吃时,臭味成了一种特殊的风味,且愈吃愈美。那滋味,真的让人回味无穷。难怪医学大家李时珍将鳊鱼誉为“水豚”,认为其味鲜美如河豚。历史上,有人将其比成天上的龙肉,也说明了鳊鱼的风味的确不凡。

臭鳊鱼在烹制时要两面煎黄,这样才能保持鱼肉不散,且增香去腥。此外,还需放白糖、黄酒,目的是去腥、解

腻、增香、提鲜。臭鳊鱼之所以风味独特,主要是因为湿热的气温下,蛋白质发生分解,产生了淡淡的臭味,但因为同时有少量氨基酸产生,又使鱼肉有明显的鲜味,这就是臭鳊鱼“闻着臭,吃着香”的道理。

鳊鱼名列“四大淡水名鱼”,其之所以味美肉嫩,跟它的生活习性有关。鳊鱼喜欢生活在河湖底层,白天侧卧于湖底凹坑,较少活动。夜间,鳊鱼在水草丛中四处游动,寻觅食物。其他鱼类越冬期体内积攒的脂肪逐渐消耗,而鳊鱼即使越冬,也不完全停止摄食,到了春季,桃花流水之时,鳊鱼自然而然就比其他鱼类肥美了。

鳊鱼也是寓意吉祥的鱼,鳊与贵谐音,鱼与余谐音,象征着富贵有余。因此,鳊鱼成了诗人、丹青妙手、饕餮之徒及寻常人家的心仪之物。被誉为“最后一位文人美食家”的汪曾祺十分钟爱鳊鱼,对于鳊鱼的吃法也如数家珍,“鳊鱼刺少、肉厚。蒜瓣肉。肉细、软、鲜。清蒸、干烧、糖醋、作松鼠鱼,皆妙。余汤,汤白如牛乳,浓而不腻,远胜鸡汤鸭汤。”读他这些文字,也是一种十分惬意的享受。

臭鳊鱼对鱼的产地十分讲究,须是清水湖鱼,体重斤半为佳。此外,腌制方法也有讲究。腌制时,要根据气候决定腌制方法,夏季水腌,冬季干腌。水腌就是用盐水浸泡,干腌则需要木桶,在鳊鱼表面抹上适量精盐后放入桶内,一层层往上码,最后用重物压紧。相对于水腌,干腌工艺更复杂,口感也更佳。传统的臭鳊鱼做法还需放白糖、黄酒和猪油,无非是为了去腥解腻增香提鲜之用。

鳊鱼营养丰富,含有蛋白质、维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素,且肉质细嫩,极易消化。对于儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳的人来说,吃鳊鱼既能补虚,又不必担心消化困难。再加上鳊鱼的热量不高,对于贪恋美味、又怕肥胖的女士来说,也是极佳的选择。吃臭鳊鱼,最好的搭档是一碗白米饭、一两样清新的时令蔬菜,既解腻,又可清口。从营养学角度而言,可营养互补,补充臭鳊鱼中缺乏的维生素、抗氧化物和膳食纤维。

“一生痴绝处,无梦到徽州。”这是明代戏剧家汤显祖留下的千古绝唱,也是他对徽州的向往与期盼。徽州之所以令人向往,除了美景之外,以臭鳊鱼为代表的美食也是主要原因。一边看着依山就势、粉墙黛瓦的徽派建筑,一边吃着闻起来臭、吃起来香的臭鳊鱼,足以让人不虚此行,也足以让人沉醉其中、流连忘返。



臭鳊鱼