

# 鱼唇? 这玩意什么功效?



宫廷黄焖鱼唇



红鱼奶汤

文 / 本报记者 徐秀霁 实习生 蒋曦 摄 / 姚志伟

人都有功利的心理,哪怕是吃东西也会问上句“这玩意有什么功效?”特别是女人,为了补充胶原蛋白也许会去吃半辈子都没碰的大肥肉。开春,当我们坐在楼外楼品尝西湖醋鱼的时候,有没有想过关于鱼的新鲜吃法呢?因为我们都清楚,鱼,不仅仅是好吃那么简单,它也可以让你变美丽。

## 宫廷黄焖鱼唇

鱼唇和鱼嘴不是同一个概念,我们常说的鱼嘴,是指鱼的嘴巴部位,多是取自鲢鱼、草鱼、鲤鱼等淡水经济鱼类,目前市场上并不罕见,且是分割好的鲜品,一般购买后稍加烹制便可成菜,造型很美观,如“剁椒鱼嘴”等。而真正意义上的鱼唇,则是用各种鱼的鱼嘴皮干制而成的。

有道菜叫“宫廷黄焖鱼唇”,端上来的时候想到了鲍汁鹅掌,从外观上看有些类似。嫩黄的汤里是几片晶莹剔透的鱼唇,有点像大一号的桂圆肉,当然,仅仅是像罢了。我们嘀咕着,按我们平时吃的鱼那么点个儿,这得需要多少条鱼啊?对我们的疑惑,厨师解释说,它的原料是晒干的鲨鱼唇,而不是我们常见的鱼的鱼唇,放在水里浸泡、去沙直至回软,基本上从粗加工到半成品需要2天的时间。铺垫着的浓汤则是用鸡、鸭、火腿、鸡爪、全精肉这些高营养价值的滋补品熬制四五个小时而成。鱼唇和高汤都备好,把两者放在一起焖制5—10分钟,装入特制的黑色小锅端给客人面前,这才算完成。在这里,鱼唇和浓汤是相得益彰,没了鱼唇汤将焉附?而汤要是熬得灵光,自然也能给菜增色不少。

品尝这道菜很有讲究,筷子和一般的陶瓷小勺根本无法夹起片状的鱼唇,因为滑!得用专门的钢勺,才能保证顺利夹起送入嘴巴。

价格:55元/位  
搜索地:新三毛大酒店

## 红鱼奶汤

在我国南海的辽阔海域尤其是北部湾渔场,生长着一种南海特有的底层鱼类——红鱼。它全身鲜红色,故得红鱼之俗名。

卜家野鱼馆是专业做鱼的,在杭城有着不错的口碑。特色菜之一“红鱼奶汤”便选用了这种个体大、肉质厚、味道好的红鱼作为主料,不过主厨周师傅告诉我们,他们的红鱼来自江西婺源。

把鱼切成块,放入高汤熬制成奶汤。这简短的一句话,实际上大有深意在其中,有煲汤经验的人都知道,“熬制”是一个慢工出细活的工程,需要耐心。20分钟后,直到鱼里的脂肪全部熬成白色的奶汤,整道工序才算完成了大半。这也是为什么要选用红鱼的原因,因为红鱼含有大量的脂肪和蛋白,才有资本熬制成醇厚的奶汤,别的鱼就达不到这样的效果。

而红鱼即使流失了脂肪化入了汤内,仍然呈现出本身的红色,有一点像生鱼片。忍不住拿起筷子尝一口,鲜美自是不用多说。鱼肉上用小小一把绿色豆芽做点缀,红色、绿色,和底下奶汤的白色相互映衬,组成了极其阳光的颜色搭配。为了增加奶汤的香味和鲜味,鱼肉下面还垫有冬瓜和笋干,可以说菜料非常足。

既然是鱼肉熬制成的奶汤,营养价值之高毋庸赘言,光是喝一口醇美的奶汤就可以润喉清肺,再加上难得的红鱼肉,养颜美容,更讨女士们的欢心。

价格:28元/份  
搜索地:卜家野鱼馆

## XO 酱爆鱼嘴

介绍菜式之前要一个问题做出说明:XO 酱是一种特殊的调味料,不是 XO 酒调制出来的,XO 只是说明这是调味酱里的高层次,是最好的,NO.1。

清楚了这个问题,对这道菜也就大致了解了一些。在传统的观念里,鱼嘴往往会被重视,和鱼肉的地位大相径庭。而如今,在任何“废物”都可以变为宝贝的年代,吃鱼嘴成了时尚。鱼嘴一定要趁热吃,而且一定要仔细,一粗心就会被小骨头扎伤。

这道菜选用的是上好的包头鱼,基本上3斤的包头鱼,鱼头就占了2斤。而选鱼也很有讲究,往往被挑中的都是不带肉的头,这样的鱼嘴皮才多,含有更多的胶质。选好鱼头,切成小块,加上黄酒、胡椒、味精和糖进行腌制,再滚上一层蛋黄糊,保证它保有水分和鲜味。

鱼嘴上的大块骨头很松散,可以一直咀嚼下去,这和菜的第三道工序直接相关——鱼嘴需要在热油里炸过一次,既酥脆,又香味四溢。涂上特制的 XO 酱,打芡,浇高汤,XO 酱爆鱼嘴初具规模。当然,光这样还不够,鱼嘴下面要垫些洋葱,防止糊掉。

所有这些都盛放在铺有锡纸的铁板上,如果要全面面的话菜名应该是铁板 XO 酱爆鱼嘴。厨师告诉我们,整道菜的制作过程中最重要的是把握火候,而用锡纸则是出于保温和增加香味的考虑。

价格:39元/份  
搜索地:新三毛大酒店

假期推荐

订座热线:05311091

新三毛大酒店

地址:杭州清波街571号

订座电话:87272999 87816699

龙井路33号花园餐厅

地址:杭州龙井路7号

订座电话:87979123 87999797

## 【链接】

### 什么是鱼唇?

鱼唇以鲟鱼、鳇鱼、大黄鱼以及一些鲨鱼的上唇部的皮或连带鼻、眼、腮部的皮干制而成。以皮干体厚,色银白,无虫蛀、臭味为佳。营养丰富,食用以红烧、黄焖为主。主要产于舟山群岛、渤海、青岛、福建等地。

### 鱼唇真能美容吗?

中国唐代已有食用鱼唇的记载。明代《本草纲目》也有记载。《清稗类钞》有“鱼唇席”的记载。

《本草拾遗》记载其有“补虚下气”的功用。《随息居饮食谱》也谓其“鼻肺味美疗虚”。广东一带民间常以鱼唇配淮山、枸杞子、瘦肉、老鸡和排骨煨汤,作为补养食品。干鱼唇含有丰富的蛋白质,主要是胶原蛋白,是抗衰老的上品。

## Galanz 格兰仕

### 格兰仕微波炉——献给妈妈的爱

三月,春暖花开,八日是国际妇女节,也是我们向妈妈表示感恩的日子。

“妈妈”这个简单又意味深长的字眼,充满着希望、关爱、抚慰和甜蜜。

我记得小时候,您做饭时我就喜欢赖在厨房里,等您做好菜我就抓起一块,马上往嘴里塞。但是,整个厨房弥漫着浓重呛人的油烟,您老是咳嗽……

妈妈我还记得您年轻时的样子,一双美丽清澈的大眼睛,老是在俏皮的笑着。

转眼我长大了,您也老了,曾经美丽的眼睛没有了光泽,那是不是烟熏火燎岁月侵蚀的呢?

我看到周围很多朋友都送父母

格兰仕微波炉。她们说,父母辛苦了一辈子,不想让他们到了晚年还在厨房里操劳,就送妈妈一台实用又操作简单的微波炉。虽然是高科技产品,但是操作却十分简单,以格兰仕的“中国红”为例,电脑菜单设置了各种式样的菜肴,只要选定目标菜单,广东、山东、浙江、四川等各地名菜都可在几分钟内新鲜出炉,做出的菜肴在颜色和营养方面丝毫不逊色于传统做法,色泽明亮,香味诱人。

不再犹豫了,就送妈妈一台格兰仕微波炉,让妈妈的晚年更轻松!

Galanz 格兰仕微波炉系列,为您提供更多选择。Galanz 格兰仕微波炉,让您的厨房更轻松!

Galanz 格兰仕微波炉,让您的厨房更轻松!

Galanz 格兰仕微波炉,让您的厨房更轻松!

Galanz 格兰仕微波炉,让您的厨房更轻松!