

舟山味道·四季时鲜⑩

又到舟山带鱼肥美时

入口即化的鲜嫩滋味，怎么做都好吃

□记者 朱蔚

每年十二月、一月的舟山，都是雷达网“小眼睛”带鱼疯狂上线的时候。作为一年四季餐桌上常见的时令海鲜，这个时节的带鱼显示出与众不同的滋味和身价。究其原因，还在于带鱼肥了，体内的油脂含量是一年当中最高的时候，自然也跟着“身价不菲”。

每年的冬至前后，带鱼为了越冬，都会铆足劲长出丰富的油脂来。此时的带鱼，吃到嘴里，肥厚的鱼身还带着一股油麻麻的滋味，几乎是入口即化。

当然，老舟山人都知道，这么好吃的带鱼，必须是产自东海，这个海域的带鱼完全没有外洋带鱼的粗糙肉质，而是更加细嫩和鲜美。

只需要几种传统的加工方式，就能享受到入口的最鲜美。



本版图片均为资料图片

刚出锅时是红烧带鱼
冷了便是好吃的带鱼冻

“说是做红烧带鱼，想的其实是带鱼冻的鲜味。”在介绍这道拿手的红烧带鱼时，吃货大李笑了，很自然就想到了小时候奶奶家的那盘冻带鱼，用筷子撬上一点儿放在嘴里，果冻般的带鱼冻随即在嘴里融化，又鲜又糯，说是一道菜，在大李看来，就是儿时的零嘴呀。

长大了发现，冻带鱼做起来也很方便，就是红烧嘛，待到冷却下来，酱色的汤汁自然就凝成冻状。做一道红烧带鱼就相当于做了两道菜，刚出锅时是热气腾腾的红烧带鱼，吃剩下、自然冷却了就是美味的冻带鱼。

“带鱼杀好洗好切段，下锅前也可以先用盐和料酒稍微腌上15分钟。”大李说，这样更入味。在他看来，红烧带鱼其实是最简单的做法，油锅热了以后，倒入葱、姜、蒜煸香，随即倒入料酒、生抽各两勺，半勺老抽，再加一勺糖，倒入一碗水，待到这锅喷香的料汤煮开后，就可以把带鱼倒进去了。以大火烧开后，再转小火焖，“七八分钟就差不多了。”

舟山的小眼睛雷达网带鱼尤其肥嫩，烧到水差不多没有了就可以了。为了防止水烧干，中途有必要掀开盖子看一下，用铲子贴着锅底铲一下。最后快收汁的时候撒点葱花，完美出锅。

原汁原味呈现
清蒸带鱼足够鲜美

这个时节的带鱼尤其肥嫩，用大李的话说，就是怎么做都好吃，用来清蒸，就更加简单了。上锅蒸之前，大李会把切段的带鱼的两面都抹上些许细盐，装到盆里的时候再切几片姜片去腥。“清蒸，就是吃

它一个原汁原味，不需要其他任何工序。”

上锅，就是开蒸，大李说，蒸上10分钟左右完成。待到锅盖一开，即见热气扑面，鲜香涌动鼻尖。只是简单的清蒸，带鱼肉质的鲜肥已渗入汤汁中，看上去油麻麻的散着油花，吃起来，可就鲜了。

老底子做法的带鱼粥
既滋补又美味

大李还记得小时候奶奶煮的带鱼粥，也是童年时无上的美味，“那个鲜啊”，现在想起来，那滋味似乎还在舌尖上绵绵入味。煮起来也不难，就是把鱼刺都取出来着实麻烦，不然喝粥的时候，鱼刺卡到喉咙就不好了。

奶奶过世后，老妈也依样画葫芦煮过几次，虽然后来嫌麻烦不再提及，大李还是记下了所有的步骤，“主要还是挑鱼刺费点时间。”

煮带鱼粥用的是糯米，先浸泡一夜。第二天，把泡好的糯米倒入砂锅，加上适量的清水，大火烧开后，改小火焖煮30分钟左右。等到粥烧透了，就可以放入切好的带鱼段了。

“带鱼段在粥里边烧熟了之后就捞到别的容器里，然后把带鱼的鱼刺全部取出来。”大李说，基本上去掉主骨里的刺就大功告成了。去完了刺的带鱼继续放到砂锅粥里，此时还可放一大把切好的青葱，再加入适量的盐调点味，热气腾腾的带鱼粥就火热出炉。

“我还记得奶奶说，带鱼粥非常补身体。”但对彼时年幼的自己来说，记住的只是唇齿边的滋味。

咸香好味的风带鱼
只需要西北风就好

面对新鲜好物，再多繁琐的手

续，都是暴殄天物。新鲜的带鱼一时半会吃不完，用来做风带鱼也是舟山人惯常的做法。

在风带鱼的时节里，还得加上西北风的配合。能风带鱼的天气，必定是西北风呼呼刮起、让人啾啾叫冷的日子，但也正是这样的天气才造就了风带鱼独特的好味，口味有些肥香，带着一股淡淡的咸味，佐餐下饭，味道刚刚好。

这一日，刘阿姨和老伴忙活了大半天，终于把女儿拿来的半箱带鱼都给风上了。风带鱼其实简单，就是操作起来会费一点时间，但对于老舟山人来说，也算是一门传统手艺了。

女儿嫌麻烦不肯学，老两口也乐得伸手帮这个忙，“我们俩反正没事，也是闲着，就帮她都风风好好嘞，我们自己也要吃的嘛。”

把带鱼一一剖洗干净是第一步，随后在鱼身上抹上粗盐，“盐尽量要抹得均匀一点，弄一个大一点的脸盆，放在里面腌过夜。”海盐的味道慢慢地渗透鱼身，也意味着慢慢地取代了浓烈的海腥味，转换成另一种鲜香的滋味。

第二天大清早，刘阿姨和老伴就忙着把腌好的带鱼拿出来晾晒风干，在此之前，先在水龙头底下用清水冲洗一下。

“这种西北风起来的天气，用来风带鱼是最好嘞。”说到晾晒，刘阿姨不忘叮嘱两句，“风带鱼的时候，不能让太阳光直射，它顶喜欢阴凉通风。”万一要风的时候天气不好，别硬着来，刘阿姨另有办法，“放到冰箱里冷冻保存起来，等到天气合适了再风。”

三四天的光景，风带鱼做成，此时的带鱼，已成肉质酥软、表皮略发油的模样。吃的时候，把它洗干净，直接上锅蒸十来分钟就好。

咸香出锅的风带鱼，简单却不单调，以最大的程度，保留了风带鱼最纯正的味道，是舟山人喜爱的滋味。