

周口美食  
大搜索之六



## 鲤鱼红烧 泥鳅慢炖 鲫鱼熬汤 每种鱼都有最佳做法



**烧烤** 脂肪较多的鱼适合烤着吃,比如鳗鱼、秋刀鱼等,这样可以产生特有的香气及风味。烤之前,可以先放在通风处使鱼的外皮风干,这样再烤制会比较容易。烤鱼时还要注意火候,尽量不要烤焦。吃时在鱼身上挤少许柠檬汁,味道会更好。

**红烧** 大部分鱼可以红烧,它既适用于腥味相对重些的鱼也适合很清淡的鱼。前者通过红烧掩盖腥味,后者则是根据食用者的喜好烹调。此外,新鲜度稍差的鱼也可选择红烧。但鲤鱼、白鲢、花鲢、草鱼、带鱼红烧后风味更好。

**慢炖** 黄鳝鱼、黑鱼、鲫鱼、鳕鱼等本身味道比较鲜美,肉相对紧实,因此适合炖着吃。泥鳅可能带有寄生虫,炖着吃会更安全。炖鱼时,可加几块豆腐,不但味道鲜美,这两者的氨基酸还有互补作用,并且鱼中的维生素D能促进豆腐中钙的吸收。

**做汤** 鱼汤素以鲜美为贵,而用于做汤的鱼以大黄鱼、鳓鱼、鲫鱼味道最佳。鳓鱼和鲫鱼都是淡水鱼类,肉嫩、质细、营养价值高、出汤率高,特别适合病人、老人和产妇食用。鲫鱼做汤之前最好先在油里煎一下,否则表皮易破。此

# 广告

家人团圆,招待亲友,中国人的餐桌上总是少不了鱼,而市场上鱼的种类又是多种多样,用哪种烹调方法更合适呢?

外,还可以加些白萝卜调味。

**清蒸** 高端鱼最适合清蒸,如鳜鱼、鲫鱼、鲈鱼等,这类鱼本身就有特有的鲜美风味,肉质也比较细嫩,清蒸可以保持鱼的原汁原味。火候是做好清蒸鱼的关键,与很多清蒸菜一样,一定要在锅内水开后,再将鱼入锅。

**油煎** 很多鱼烹饪处理时都会用油煎,如红烧、做汤。在煎鱼前,可先用盐在鱼身上薄薄地抹上一层,小鱼腌制5分钟,大鱼腌制10分钟左右,这样再去煎,就不会破皮了。另外,锅烧热后用姜擦擦锅底,等油热后再放鱼,也能防止煎鱼时破皮或掉皮。

**生食** 生吃最好选海水鱼,因为一般其寄生虫较少。不过也不是任何海水鱼都可以生吃,最好选金枪鱼、真鲷、三文鱼等,其特点是色、香、味俱佳。吃时可以蘸芥末、酱油。需要提醒的是,生吃一定要确保鱼是新鲜安全的。

(陈舜胜)

□记者 李寒

**本报讯** 阳澄湖大闸蟹闻名天下,不仅个大,而且肉膏丰美,实在是一道秋季不可多得的美食。近日,法姬娜国际大酒店推出了阳澄湖大闸蟹,以便周口美食爱好者享用。

阳澄湖大闸蟹,又名金爪蟹,产于阳澄湖。蟹身不沾泥,俗称清水大蟹,体大膘肥,青壳白肚,金爪黄毛,置于玻璃板上能迅速爬行。每逢金风送爽、菊花盛开之时,正是金爪蟹上市的旺季。农历九月的雌蟹、农历十月的雄蟹,性腺发育最佳。煮熟凝结,雌者成金黄色,雄者如白玉状,滋味鲜美。

吃大闸蟹是一种季节性的享受,唐代诗人李白曾赞道:“蟹螯即金液,糟丘是蓬莱。且须饮美酒,乘月醉高台。”饕客们怎可错过这个大快朵颐的好时机!俗语说:“秋风起,蟹脚痒,九月圆脐十月尖。”农历九月要食雌蟹,这时雌蟹黄满肉厚;农历十月要吃雄蟹,这时雄蟹蟹脐呈尖形,膏足肉坚,有关大闸蟹的饮食文化又成为秋季美食节的热门课题。

近日,法姬娜国际大酒店推出的大闸蟹就是黄满肉厚的雌蟹,金毛金爪,脂肥膏满。师傅们挑选个大肉肥的阳澄湖大闸蟹稍加冲洗,投入锅内冷水中加盐粒、姜片、葱及少许黄酒。施以大火,煮开水后,

中火15分钟即起锅,粉嘟嘟、香喷喷的橘红色阳澄湖大闸蟹上桌了。食用时,以陈醋、酱油、姜丝、白糖拌匀为佐料,蘸而食之,鲜美绝伦。

《本草纲目》载:螃蟹具有舒筋益气、理胃消食、通经络、散诸热、散淤血之功效。蟹肉味咸性寒,有清热、化淤、滋阴之功,可治疗跌打损伤、筋伤骨折、过敏性皮炎。蟹壳煅灰,调以蜂蜜,外敷可治黄蜂蛰伤或其他无名肿毒。蟹肉对各种癌症都有较好的疗效。同时,蟹肉又是儿童天然滋补品,经常食用可以补充儿童身体必需的各种微量元素。

## 梨、荸荠、白萝卜 秋季多吃护嗓三宝



秋季干燥容易上火,由此引发的缺水常让人觉得喉咙不舒服,此时多吃些保护嗓子的食物尤为重要。

梨柔软多汁、味甘性寒,有清热、化痰、生津止渴等功效,尤其在秋季食用能明显缓解咽喉干燥。梨既可生吃也可熟吃,饮汁或切片煮粥、煎汤服均可。梨、蜂蜜及水熬成的雪梨膏和冰糖梨水都是简便易做的清咽利嗓饮品。但因梨性寒,体质虚寒、寒咳者不宜生吃,必须隔水蒸过。畏寒肢冷、腹胃虚弱者不宜多吃或者最好不吃。

荸荠又叫马蹄,有“地下雪梨”的美誉。荸荠性味甘寒,有清肺利咽、化湿祛痰等功效,对预防秋燥咳嗽、咽喉不适、口干欲饮等症有一定效果。除了生吃外,也可煮、炒、烧、煨。但荸荠不易消化,脾胃虚寒、消化功能较差者及儿童、老人不宜多吃。生吃前一定要去皮或洗净。因为荸荠生长于水田,皮上会聚集有毒的生物排泄物和化学物质,还可能有寄生虫。

白萝卜素有“小人参”之称。中医认为,生吃萝卜可以清热生津、补水利尿、化痰止咳,而煮熟偏于益脾和胃,消食下气。入秋的萝卜肉质肥厚丰润、清甜爽口,生吃对于咳嗽痰多、咽喉炎、声音嘶哑的人有一定帮助。需要提醒的是,萝卜虽好,但非人人适合吃。气虚、阳虚型便秘的人吃了可能会加重症状。

(宋新)