

## 畅享美食 怕上火 喝王老吉



古人有云：“鱼之味乃百味之味”，自古无鱼不成宴，鱼肉不仅营养丰富，而且清淡可口，脂肪含量又低，吃了不会发胖，吃吧，听起来就觉得舒服。

在南京的各大餐馆，几乎都可以点到鱼。这个季节，正是吃鱼的旺季。吃鱼是有诸多讲究的，淡水鱼做起来是要费功夫的，土腥味去除不净会影响口感，必须要靠下猛料才能调出味道来，于是，一般的鱼、一般的做法多是在自家厨房露露脸儿的份儿了，特色的吃食方式则成为了食客们搜寻的对象。就这样，乖乖，味重的酸菜鱼就有的吃了。得空，吆喝上三五好友，赴酸菜鱼馆的那道约，一通唏嘘汗流，才觉得舒服。

有人说，川菜的高明之处，就是能够满足不同人的需要，酸菜鱼就是这样吧，毕竟已经霸占了南京人的胃口不知道几个春秋了，毫不夸张地说，许多南京人接受川菜、喜欢吃鱼都是从酸菜鱼开始的。同宗的，还有水煮鱼、肥肠鱼等等等等，越热越吃辣，越辣越来劲，舒坦！

但不管怎么说，吃鱼都要讲究一个“鲜”字，谁让老祖宗造字时就让“鱼”占了“鲜”字的一半呢。江鲜大快朵颐之时，也会尚觉不够过瘾，来点更舒服的，就是下五洋捉鱼了。海鱼本身味道鲜美，只是清炖就足以使人品味再三，好食者，来个生吃什么的也不足为奇，新鲜美食下肚，舒服了胃，也舒服了心。



## 酸菜鱼

## 酸酸辣辣的鲜美享受

南京人吃酸菜鱼是有历史的了。几年前风靡一时，如今，风光依旧，可能谁也数不清，在南京做酸菜鱼的馆子究竟有多少家。亲民的价格，加上适中的口味，也就不难理解解酸中带辣的酸菜鱼会成为南京人最为亲近的一道大众吃食了。

在时下几种鱼的吃法中，酸菜鱼应该算是经济实惠的了。有朋友来南京，点名要吃南京的酸菜鱼，于是找上一家正宗的酸菜鱼馆，来炫耀一下南京酸菜鱼的实力。一进门，向店员嘱咐一声“小盆、中辣！”落座不久，漂着褐色酸菜

和白色鱼片的不锈钢“脸盆”就会端上来了。

拨开浮油，然后夹上一片鱼肉，酸酸的、辣辣的，用嘴顺着鱼片一抿只有一根独刺还留在筷间之时，鱼肉已经悄然入肚。辣过之后，嘴唇和舌头在麻木的之后体验到了一种从未有过的甘鲜！一种鱼本色的鲜，带着若咸若酸的混合，给人的感觉如舌头经过按摩通体清爽！但喉咙却并无半点不适。有人说，酸菜鱼做得好不好，酸菜的口味如何也非常重要，那味道来自自然的川地酸菜，酸而不醋，再加上泡椒的淡淡辣味，越煮越香。

## 水煮鱼

## 最是那条麻辣发亮的鱼

不知什么时候，水煮鱼开始在南京受欢迎起来，一些以水煮鱼为招牌菜的餐馆也因此高朋满座。虽然今天已没有了当年的火爆，但在生意最火的馆子里，常常都要排队叫号，连翻几次牌子。如那盆中发亮的红油般红火，水煮鱼大有赛过当年酸菜鱼的劲头。

在南京，正宗的水煮鱼馆已有好几家，做出规模的几家都将水煮鱼当成了招牌菜。

口味重的水煮鱼馆首先就是体现在味道上了。还没有进入大堂，就会远远地闻到空气中飘来的一股香浓、刺激的

麻辣味，有些发呛，直入心脾，让人猛然提神，有了开胃的冲动。单子下去不久，一大盆热气腾腾、混合着红辣椒、花椒和鱼块的水煮鱼就上桌了。用小漏勺把表面的红辣椒捞干净后，麻辣的香气立即扑鼻而来，一层橙黄色的热油下面，白生生的鱼片在其中若隐若现。一箸下去，轻轻夹上一块鲜嫩的鱼片，一口吃下去，特有的麻辣味立即在口腔久久回荡，几片下去，各种椒煨出来的麻香已占据了整个口腔，这个时候，辣椒的辣味也已经浸入了鱼肉之中，由外至里，麻中有辣，辣中有麻，感觉已是非同寻常受了。

## 生鱼片

## “生生”吃下那道原味的鲜

原汁原味的东西才会让人觉得自然，生吃鱼片能够得到部分食客的垂青大概就是因为如此吧。和深海出来的物事们过一两招，在冰镇的清爽新鲜中来个通体透凉，光是想想，也够美得很了。

各种鱼的做法中，生吃鱼片应该最能体味到鱼的新鲜了，不过，生吃的东西可不比熟食，要吃美味的生鱼片，首要就是挑选卫生条件好的食肆，否则吃出来一个肠胃不爽可是不妙。在正宗的料理店，老板会向你介绍多种能入口的鱼片，从白身鱼吃到深色鱼，品种极多，在夏季里，多见的有金枪鱼、三文鱼、加吉鱼等几种，料理生鱼片讲究也颇多。

最经典的吃法当然是蘸芥

末和酱油了。一盘鲜嫩的鱼片端上来，盘中还有白萝卜丝、海草、紫苏花等点缀，更显鱼片的新鲜，旁边的小碟中盛放的可爱的绿芥，如此的色彩搭配，让人还未动箸，口水就要流出来了。

夹起鱼片在另外一边蘸上一点点酱油，放入嘴里咀嚼，立时，呛味沿鼻腔喷发出来，口感清晰，鱼片在这种味道中冲出来更为浓重的鲜来，可说是吃生鱼片最过瘾的享受之一。芥末酌量即可，主要衬托鱼的鲜美，酱油则决定了咸味、甘味与香味，讲究的料理店，会依照不同的生鱼片登场，换上不同的酱油，如吃比目鱼时，将比目鱼的肝拧碎加到酱油内，更能引爆出鱼的鲜甜，并具整体感。



怕上火 喝王老吉

