

“一朝食得河豚肉,终身不念天下鱼。”3月,玉兰花开的时候,也是一年中吃河豚的最好时候。都说“拼死吃河豚”,河豚真的有毒吗?烧河豚有什么讲究?3月26日,资深级中国烹饪大师、中国常州菜传承人潘国庆走进南京博物院,开讲《江鲜1+1——春天的味道》。这也是“舌尖上的江苏”首次走进南博,进行现场展示。现代快报·ZAKER南京对这次讲座进行了直播,引得吃货们口水哗哗直流。

现代快报/ZAKER南京记者 胡玉梅 雷斯淇/文 徐洋/摄



二十四节气食谱,照着它吃才“靠谱”

“吃菜就要因时因季”,烹饪大师潘国庆南博开讲长江三鲜



中国常州菜传承人潘国庆走进南京博物院谈江鲜



潘国庆的爱徒宋小康现场制作燕麦河豚和鲰鱼馄饨



现场吃到江鲜美食的幸运观众,表示幸福感满满



口福

河豚与鲥鱼、刀鱼一起并称为“长江三鲜”,春暖花开的季节,也是一年中长江三鲜最肥美的季节。

说到江鲜宴,全国各地都有。不过,潘国庆告诉现代快报记者,江苏的最正宗。

来江苏吃江鲜宴,最正宗、最肥美

因为河豚、鲥鱼、刀鱼春天洄游,它们从上海崇明岛入海口洄游到长江,在江苏段的张家港、扬州这一带,最适宜停下来产卵,而这时候正是它们最肥美的时候。

“再往前游,经过长途劳顿,河豚、刀鱼、鲥鱼已经很疲惫了,它们的肌肉一点点损耗,变得更瘦小。”潘国庆说,春天在江苏吃江鲜宴,是最好吃、最肥美的。



吃货看过来

二十四节气食谱,想吃吗

中国餐饮文化专业委员会主任、南京博物院民族民俗研究所所长陆建芳告诉现代快报记者,这是南博第一次把餐饮文化搬进来。“长期以来,大家认为四大菜系八个流派是中国餐饮的代表。但我们梳理研究发现,受四大菜系八大流派的影响,大量地方菜系不能冒出来,不能有独立的发展方向。目前,中国餐饮文化专业委员会正在打造新的地方菜系,让地方菜系、优秀的厨师能够展露特长。”陆建芳表示。

去年12月,二十四节气入选世界非遗。潘国庆介绍,他们正在研发二十四节气食谱,不过目前还没有最终敲定。“每个节气都推荐十多个品种的菜肴,分为小吃、凉拌菜、热菜等。马上就是清明,推荐的是青团、蒿笋炒鸡蛋、凉拌马兰头、野菜炒肉丝……”

为什么研究二十四节气食谱?潘国庆表示,初衷是倡导养身,绿色健康,给公众提供餐饮的“指南针”。“吃菜就要吃时令菜,要因时因季。我们正努力研制适合国人的食谱,把错误的饮食误区纠正过来。”潘国庆透露,二十四节气菜单对食材的要求很严格,“必须是时令菜。春天里,江南的时令蔬菜有:春笋、香椿、马兰头、金花菜、豆苗、菜薹、芦蒿、韭菜等;水产品有河豚、刀鱼、鲰鱼、杂鱼、鳊鱼、河蚌、蚬子、田螺……”他还表示,选择食材时要学会察颜观色。

吃鱼有时间表

关于吃鱼,潘国庆表示,江南人有一张“吃鱼时间表”(农历):正月鲈鱼,二月刀鱼,三月鳊鱼,四月鲥鱼,五月白鱼,六月鳊鱼,七月鳊鱼,八月鲈鱼,九月鳊鱼,十月草鱼,十一月鲢鱼,十二月青鱼。

他表示,虽然有的鱼看似每个月都能吃到,但这些鱼在这些特定的月份是最肥美的。另外,这些物种的摄入对人体阳气的转换是非常有利的,营养丰富,每个食物都含有人体必须的营养物质,如脂肪、蛋白质、各种微量元素等。



建议

臭美这个词来自鲥鱼

“红烧鲥鱼两头鲜,清蒸鲥鱼诱神仙。”在老牌“长江三鲜”中,鲥鱼是出了名的美鱼。就口感而言,最诱人不是鱼肉,而是深锁了脂肪的鱼鳞,在口中一抿真是脂香四溢。在古代,鲥鱼可是贡品。“鲥鱼有一个特点,出水即死,极易恶臭。在古代,为了满足皇帝尝鲜的欲望,每30里设驿站专门迎接鲥鱼,再通过层层接力,火速运进皇宫。鲥鱼进贡的历史记载整整延续了两百多年。”潘国庆说。

另外,人们常说的“臭美”一词也是因鲥鱼而来。有文献记载,由于鲥鱼油脂丰富,在古代它的鳞片是美容产品。有些贵妇、小姐会用红线把鱼鳞片串起来做装饰,甚至有的会贴在有麻子、凹陷的脸上,时间一长,走过的路人都会闻到怪味,于是“臭美”一词就这么口口相传地流传下来。

“鲥鱼虽好,但由于当下气候环境、

鲥不再来,“长江三鲜”该重组了

工业污染等因素,野生鲥鱼已经绝种,可以说是‘鲥不再来’。”潘国庆说,由于野生长江鲥鱼已经绝种,所以在餐饮行业,大家认为“长江三鲜”的队伍要重组,建议把河豚、鲥鱼、刀鱼中的鲥鱼剔除,变成河豚、鲰鱼、刀鱼的“新长江三鲜”。

你能认出刀鱼吗?长得像刀,嘴却有点饱满

这次来南京,潘国庆和他的徒弟特地买了5斤刀鱼,制作了“江鲜宴”。潘国庆告诉现代快报记者,现在长江中虽然还有刀鱼,但价格非常高,一般3两以上的每斤要3000多元。

“青鱼的尾、刀鱼的头,最是味美。”潘国庆说,刀鱼长得像刀,浑身都是宝,就连头都好吃无比。在古代人心目中,宁可丢掉老祖宗的房子,也不愿放弃刀鱼头。说到刀鱼头,潘国庆说,网上有很多刀鱼的照片,有的误把尖嘴的鱼当作刀鱼。实际上,那不是刀鱼,是另一种鱼,而刀鱼的嘴恰恰有点饱满。头好吃,但嘴唇是刀鱼最味美的部位,“只要用

嘴一抿,那个鲜美,语言都无法表达。”

吃河豚不用拼死 养殖的无毒,烹饪有操作证

作为“长江三鲜”之首,河豚既毒又鲜,让人又爱又恨欲罢不能。想要解馋,只有拼命一试。就连苏东坡也说,“拼死吃河豚,也值得一死!”

“野生河豚确实有毒,曾经有人吃河豚被毒死,还有人吃了过敏。野生河豚的血、籽、眼睛是剧毒。”潘国庆说,我国对食用河豚才开禁,不过新规定中写明只有养殖的河豚才能吃,而且只有两个品种可以吃,也就是养殖的东方红豚、养殖的东方暗纹豚。

潘国庆向记者强调,野生河豚有毒,养殖的河豚无毒或者低毒。那么,“家庭煮妇”们是否可以买河豚回家烧着吃?潘国庆的回答是“不可以”。“新规指出,烹制河豚的厨师必须持有操作证,制作时要把养殖河豚当做野生河豚来烹制,禁止经营河豚活体,杜绝事故的发生。”



花絮

幸运观众现场尝鲜 看直播的网友直喊羡慕、想吃

昨天的讲座现场,潘国庆的爱徒宋小康现场制作了燕麦河豚和鲰鱼馄饨,请现场的幸运观众品尝。观看直播的网友,纷纷表示羡慕,想吃。

一位幸运观众说,她是第一次吃河豚,幸福感满满。而鲰鱼馄饨环节,现代快报记者注意到,馄饨是放在鸡汤里的,尝一口汤只觉鲜美无比,而饺子里的鲰鱼肉十分嫩滑。