

# 不吃鮰鱼，不知鱼味，那是非遗灶台上不可或缺的年味



□记者 施懿赞

## 非遗技艺代代传承

鮰鱼，俗称江团，与刀鱼、鲥鱼一起被称为“长江三鲜”，以其肉嫩味美、营养丰富而著称。民间有这样一种说法：不吃鮰鱼，不知鱼味。

尽管鮰鱼很多地方都有，但是宝山的红烧鮰鱼却是首屈一指、独立枝头，这就与宝山所处的

鱼与“余”同音，是中国人年夜饭不可或缺的主角之一，有着“年年有余”的美好寓意。在宝山，如果被问及年夜饭上会选择哪道鱼菜，那么“红烧鮰鱼”一定能排第一。说到烹饪鮰鱼的历史，可追溯到宋代，大文豪苏东坡品尝过鮰鱼，并挥笔写下《戏作鮰鱼一绝》，对鮰鱼的味美赞不绝口。可见鮰鱼自古便脍炙人口，其制作技艺也有近千年历史。

## 特殊地理

位置密不可分。位于长江入海口的宝山区，拥有丰富的水资源，鮰鱼便成了宝山的地产特色农产品之一。早在抗战时期，宝山吴淞镇的合兴馆便以红烧鮰鱼闻名四方。当时，合兴馆利用靠近长江口的地理位置优势，每天都能优先挑选最为鲜活肥美的长江鮰鱼，精心烹制出色泽红亮、鱼皮胶滑、入口即化的红烧鮰鱼，赢得了食客们的广泛赞誉。此后，红烧鮰鱼的制作技艺在宝山代代相传，不断发扬光大。目前，红烧鮰鱼的传统烹饪技艺，已被列入上海市非物质文化遗产名录。

被称为“鮰鱼大师”的黄才根，曾是沪上家喻户晓的合兴馆的掌勺主厨。身为地道宝山人的他，是当前红烧鮰鱼的制作技艺传承人。当时的合兴馆拥有很大的影响力，很多人都闻名前来吴

淞老街品尝红烧鮰鱼，鼎盛时期，每天合兴馆要烧三百多条鮰鱼，后来随着吴淞老街的拆除，便没了当年的昌盛景象。为把红烧鮰鱼制作技艺传承下去，黄才根的得意弟子徐发携技来到了宝山顾村高老庄饭店，并在此潜心钻研、打磨技艺，才让宝山红烧鮰鱼声望日隆。

红烧鮰鱼要做得好，选料很讲究，以长江鮰鱼为最佳。但市场上鮰鱼多为人工养殖，其红烧后土腥气较重，味觉敏感的食客不太喜欢。黄才根和他的弟子们花费了大量时间去钻研，在尊重前辈烧法的同时，对红烧鮰鱼制法进行了改进和创新，让市场上普通人工养殖鮰鱼也能复刻出旧时的美味。

## “两笃三焖”味道佳

据黄才根回忆，自己做厨师已经有近60个年头了。烹饪红烧鮰鱼的方法与诀窍已成了他毕生追求，每一次烹饪，他都会想方设法精益求精。经过大半生的总结，他将自己的独门技艺简单地总结为四个字“两笃三焖”。

其中，“两笃”是指一盆鮰鱼至少要烧上半个小时，其中两次用旺火，每次二三分种，“三焖”则是指剩余的大部分烹饪时间需要用文火焖，使鱼块完整而鱼肉酥绵细糯，鱼肚自然成芡，形成入口即化的完美口感。

鮰鱼的挑选也十分重要，须选用2至3斤的鮰鱼，大小者味薄、太大者质老，而且宜用春鮰，当然，地道的宝山鮰鱼更佳。葱姜爆锅后，先用大火重油煎煮鱼块，进一步收紧表面水分，然后再下佐料，这一步既要确保最后的口感是“甜上口、咸收口”，又要确保最后收汁时有足够的糖分，形成“自来芡”。鱼块上色紧缩后，要加入高汤，补上一次油，改成小火慢炖……

“所谓‘红烧’，其实是一种复合烧法。一般来说质地良好的鮰鱼，需要三次加油、三次换火。一般菜谱里对这一道关键工序不会说得很明确，使得那些依样画葫芦的后生无法学到精髓。”这样一盆色泽红亮、微溢酒香的红烧鮰鱼，也许只有黄才根才能真正体悟其中的掌勺奥秘。通过这一独特的烹饪方式，红烧鮰鱼呈现出色泽红亮、鱼皮胶滑、鱼肉肥腴饱满、入口即化的

特点，酱汁浓厚细腻、如胶似漆，令人回味无穷。

## 养殖技术提升

早在1986年，上海市宝山区水产技术推广站就已经开始尝试宝山鮰鱼的人工繁殖和池塘养殖试验，并于1988年成功实现人工繁殖。近年来，宝山区积极推广宝山鮰鱼的池塘标准化绿色生态养殖技术，总结形成了一整套养殖技术规范流程。

据介绍，作为宝山鮰鱼的保种及苗种繁育基地，上海市宝山区水产技术推广站目前拥有保种及鱼种培育的池塘水面31亩，标准化室内苗种繁育池将近240平方米。每年宝山区长吻鮰(又名“鮰鱼”)保种量在800尾左右，可孵化鱼苗100万尾，培养一龄鱼种20万尾。

为了带动宝山区水产养殖户进行鮰鱼产业化绿色生态养殖，更好地延续“宝山鮰鱼”历史，保护宝山鮰鱼优质的种质资源，上海市宝山区水产技术推广站已成功申请对“宝山鮰鱼”实施地理标志产品保护，并对“宝山鮰鱼”种苗、养殖环境条件、生产材料、成鱼养殖管理等做了详细的要求。“不久的将来，待‘宝山鮰鱼’产业进一步做大，就能有更多消费者可以吃上正宗的宝山红烧鮰鱼了。”上海市宝山区水产技术推广站相关负责人介绍，目前已有部分宝山水产养殖基地在经过严格培训后，逐渐增加宝山鮰鱼的养殖数量，让更多优质的宝山鮰鱼重返市民餐桌。

与此同时，为了满足更多消费者的不同需求，宝山区通过“以赛促质”方式，多次举办宝山鮰鱼烹饪技艺大赛，鼓励参赛选手在做好红烧鮰鱼的同时创新其他烹饪方式。

# 邂逅“鱼米之乡” 诠释水乡风情

□记者 许怡彬

记者 杜洋域 摄

## 热气腾腾的“鱼米之乡”

临近中午，上海联怡枇杷园

的餐厅后厨烟火升腾，掌勺师傅

们个个神情专注，手中的锅铲在

炽热的炉灶前上下翻飞，前厅也

早已座无虚席，慕名而来的食客

们早早抵达餐厅，等待着大快朵

颐。餐饮起家的沈振明凭着多年

饭店经营的经验，在园区开设

生态农家乐餐厅，并多次参加海

派农家菜大擂台，多个特色菜肴

获奖。在最新一期全市海派农

家菜擂台赛上，上海联怡枇杷园

选送的“鱼米之乡”菜品，杀出重

围，获评“十大创意农家菜”。

在青浦，“鱼米之乡”这道菜是对水乡风情的生动诠释。选用的淀山湖白水鱼，以肉质细嫩、味道鲜美而闻名遐迩。将鱼肉以“鱼米”形态，经过精细的烹饪工艺呈现，并赋予青浦鱼米之乡的文化内涵，是其能夺得奖项的秘诀。

餐厅行政总厨刘震现场展示了这道菜肴的烹制。首先，要选取新鲜的淀山湖白水鱼，去骨去皮，切成米粒状。这一步骤不仅考验厨师的刀工，更需耐心与细致。切好的鱼米晶莹剔透，宛若珍珠。接着，把切好的鱼米放入碗中，加入盐、味精调味，倒入葱姜水去腥增香，再撒上生粉，用手轻轻抓匀，让每一粒鱼米都均匀裹上浆，上浆后的鱼米更加饱满，色泽诱人。

热锅凉油，将鱼米缓缓倒入锅中滑炒。火候的掌握尤为关键，需保持中火，让鱼米在锅中慢慢翻炒至熟。此时，加入松子仁，继续翻炒均匀。松子仁的香气与鱼米的鲜美相互融合，令人垂涎欲滴。

最后，将炒好的鱼米装盘，厨师巧妙地将其摆成麦穗状，金黄的鱼米与洁白的松子仁相互映衬，宛如一片丰收的田野，诠释出“鱼米之乡”名字的美好寓意。

夹起一筷放入口中，鱼米的鲜嫩爽滑、松子仁的香脆可口，再加上淡雅的清香，在舌尖上交织回荡，让人回味无穷。

白水鱼本就鲜嫩，配合葱姜的辛香和松子仁的清香，不仅是味觉的享受，更是水乡文化的缩影，每一口都承载着江南水乡的灵秀与韵味，让人感受到鱼米之乡的富饶与美好。

## 取材自水乡，烹制成鱼米

沈振明是一名土生土长的青浦朱家角人，从

小生活在水乡、吃着鱼鲜长大的他，对美食有自己的理解。“我们青浦水系发达，淀山湖又是重要的水源保护地和生态保护区，自然资源相当优越。”沈振明介绍，每次参加美食评比，都会选送具有青浦特色的水产类菜肴，既能区别于其他区域菜品食材，又凸显出青浦水乡的美食文化。

“鱼米之乡”这道菜就是取材自淀山湖的白水鱼，颇具匠心地将鱼制作成“鱼米”烹饪而成，又因青浦自古就是水乡，因此而取名“鱼米之乡”。

青浦因水而生、因水而兴，绵延91公里的水岸线勾勒出青浦充沛的水系，还拥有上海所有一平方公里以上面积的天然湖泊，水资源特色鲜明。淀山湖，作为上海最大的天然淡水湖泊，不仅是一道壮丽的自然景观，更是青浦渔业发展的重要依托。

每到捕鱼季节，渔民们熟练地驾驶着渔船，在湖面上撒下渔网，渔网在空中划过一道道优美的弧线，随后落入水中，溅起小小的水花，波光粼粼的湖面上忙碌热闹起来。

白水鱼，就是渔民们捕捞的目标之一。经过休渔季的孕育和滋养，淀山湖内各类淡水鱼在这里繁衍生息，其中白水鱼因其肉质细嫩、味道鲜美，颇受当地人的青睐。

## 淀山湖白水鱼的保种与繁育

白水鱼，学名为翘嘴鲌，是鲤形目鲤科鲌属鱼类，在鲌亚科中是最大的一种，为大湖“三白”之一，是淀山湖中较为名贵的鲌类之一。

上海淀原水产良种场场长张全根告诉记者，淀山湖中的鲌类有4个品种，包含市民经常吃到的“翘嘴鲌”白水鱼、蒙古鲌、达氏鲌和红鳍原鲌。“小时候，淀山湖里大概有六七十个品种，然而随着环境的变化，湖里的渔业资源在急剧减少。”



欣赏到美丽的自然景观，仿佛置身于世外桃源。

这里餐点新鲜多样，精湛的厨艺最大程度地保持了食材的原汁原味，大厨们还善于在传统农家菜的基础上进行创新，结合多地烹饪技巧和风味，推出一些独具特色的融合菜品，满足不同食客的口味需求。冷菜“水乡三友”也别具一格。选用练塘茭白、鲜菱角、脆藕这三种青浦特色水生作物为原料，经过切配、调味，冷拼而成。应季采集，融入一盘，三物三味，装盆高雅，口感爽脆，获得了美食大师的首肯。



位于奉贤区青村镇李窑村的“无忧闲院”咖啡馆，是2024年度人气爆棚的沪郊网红打卡地，一度冲上全上海咖啡馆热搜前三。“无忧闲院”的爆火，让李窑村也随之获得了“高曝光”流量，不仅村庄知名度得以扩大，更激活了周边业态的一池春水。距离无忧闲院不远处的“村李面”，便是这股风潮的受益者。这家主打传统与创新相融合的“宝藏”面馆，成为不少沪上面食爱好者新的“心头好”。在2024年海派农家菜大擂台活动上，由“村李面”选送的“三色拌面”获评“十大特色农家点心”。

□记者 陈祈

记者 刘晴晓 见习记者 王金秀 摄

奉贤区青村镇李窑村的“村李面”老板严晓斐与“无忧闲院”主理人屠华斌是好友，去年“无忧闲院”开业后，悠闲放松的氛围加之李窑村的乡村田园风光让他流连忘返。“我和很多朋友都觉得在这很舒服，但是去年清明节假期‘无忧闲院’生意爆满，喝完咖啡后却没有个像样的吃饭的地方，实在可惜，于是便想在这开一家面馆。”严晓斐本就从事餐饮行业，在市区拥有多家餐饮店，经验丰富的他敏锐地捕捉到了商机，拉上几名股东，租下一户村民宅基房，简单装修后，迅速推出了“村李面”，解决游客用餐问题。

“村李面”白墙黛瓦的农家小院风格与李窑村新江南水乡风貌保持一致，外墙上悬挂的条幅除了写着“村李面”的招牌，还有“日出吃面日落晚酌”“食刻相伴”“碗尽福至”等。进入大厅，墙面上的各类标语更是密密麻麻，“及时行乐”“无面不欢”“灵魂和胃总有一个在路上”……看到这些，都让都市人紧绷的神经得到放松，烦躁的心情得到舒展。严晓斐介绍，这些标语都由合伙人书写，“不管写得好不好吧，主要还是想表达一种态度，希望客人来了之后，能够缓解疲劳、释放压力。”大厅朝南的窗户向外望去，是一大片稻田，夏日水稻播种时的满目苍翠和秋天水稻丰收时的金黄灿烂，美景与美食，在这里完美融合。

中午11点多，店里人流逐渐多了起来，亲子家庭、情侣、骑行爱好者……各色游客不一会就把大厅坐满了，一碗面成为众人周末中午的好选择。对很多上海人而言，热气腾腾的面条是早中晚都适宜的果腹之选，吃面的文化早已潜移默化地融入了市民的生活之中。葱油拌面便是本邦面的代表作之一，煮好的面裹满熬制得恰到好处的葱油，葱香、油香与面香混合，咸香微甜，简单却满足，是上海的腔调，也是家的味道。

“村李面”不仅提供传统本邦葱油拌面，在此基础上创新的“三色拌面”更是令人惊喜。以葱油拌面为基底，碱水面煮熟后，添加葱油、酱油、盐、糖多种调味料拌匀，搭配酱香肉糜、清炒虾仁、水煮青豆三种颜色的浇头，均匀覆盖在面上，这样一份颜色鲜艳的“三色拌面”便完成了，均匀拌开后即可大快朵颐。混合着三色浇头的面条甜口和咸鲜味融合，肉糜酱香浓郁，青豆清甜，虾仁鲜嫩爽滑，口味丰富，让人欲罢不能。

“其实这款三色拌面的构思在几年前就有了，当时

我们参考了北京的炸酱面、上海的八宝辣酱面等品类，选择以葱油拌面为基底，加上酱香肉糜并融合蒜香调味，不断尝试，精心设计，呈现出更为均衡的咸甜口。”严晓斐介绍，考虑到营养搭配，又添加了青豆和虾仁这两种食材，让这碗面不仅是外观博人眼球，口感也更为多样，真正做到色香味俱全。

与传统本邦面不同，三色拌面添加蒜香调味，让这碗面的口味更复合、更浓郁，呈现出与传统本邦面略有不同的风格。严晓斐表示，“反馈过来，绝大部分的顾客是认可的尝试的。当然会有一小部分的客人不太适应，因此我们也会提前告知，如果不喜欢蒜香味的，可以选择店里更为传统的葱油拌面搭配其他浇头。”

严晓斐这样说，自然有他的底气。大排、爆鲜、腰花、猪肝、大肠、肚丝……店里传承正宗老底子上海吃法，丰富的现炒浇头搭配清汤的阳春面，正是每个上海人最爱的浓油赤酱口味。“我们在保证传统口味基础上，同时也尝试各种创新的菜品，比如我们的鸡杂面、牛蛙面则是接近于川味的麻辣鲜香，与传统本邦面完全不同。”严晓斐说，“在乡村创业，房租成本要比市区低很多，这是对于餐饮创业非常友好的一点，因此我们在经营上没有那么大的压力，能够在菜品、口味和服务上精雕细琢，既保留传统风味，又可以尝试创新的美食风格，尽可能满足更多客人的需求。”

借着李窑村乡村旅游“爆火”的契机，“村李面”也搭上了发展的快车道，“去年国庆节生意最好时，一天能卖出700多碗面，目前周末一天也能卖出300多碗。”严晓斐说，“回到乡村创业，总有一种熟悉的感觉，这也是我愿意在这里深耕的一大理由。”目前，“村李面”相邻的一户农房也已被他租下，准备打造适合家庭聚餐和商务宴请的私厨。“希望后续来到李窑村的创业者能少一些急功近利，多一些观察和沉淀，把服务和产品做好，真正做出市民喜爱的乡村业态。”严晓斐表示。



# 传统与创新融合的乡愁体验

# 一碗『三色拌面』吃出