

美食休闲周刊 Cate

◎南京最权威的美食地图

年年有“鱼”，品出百种年味

水煮鱼 最红火

听说，在北京的沸腾鱼乡建国门店，过年时排队的食客可以翻上两三次台子，在南京，也是有这家店的名号的，今年能有怎样的吃景，还不得而知。通常，用作水煮鱼原料的鱼几个头都不会小，轻一点的也要两斤出头，份量比酸菜鱼要多得多，大部分选用的鱼种是青鱼和黑鱼，鲶鱼比较少见。点上一份，再要两个清爽小菜，百元以内便足够两三个人大快朵颐了。

在南京，正宗的水煮鱼馆已有好几家，主厨的大师傅都是重金从四川、重庆请来，不但手艺上乘，火候拿捏得准，连那口音都透着那么一股子四川人的辣乎乎，让人听起来就舒服。做出规模的几家都将水煮鱼当成了招牌菜，尽管有的馆子会换个“沸腾鱼”的名头，但除了下料轻重有些区别外，基本上也没有太多的不同。过去一年间，金塘川菜馆也推出了“香水鱼”“麻辣鱼”等，均是在水煮鱼的基础上进行了一定的创新或调制，口味略有变化，实质却都差不多。

■饕餮去处

沸腾鱼乡
地址: 金山大厦6楼
金塘川菜馆
地址: 狮子桥2号

鱼之百种，烹制手法更是五花八门，除了清蒸鱼，代表杭帮菜特色的糖醋鱼，代表南京大众美食的酸菜鱼，以及砂锅鱼头等等，都成了年关讨彩头时遇到的美味。不同的做法，也让食客品出了过年时各种不同的心情。



酸菜鱼 最亲切

南京人吃酸菜鱼是有历史的了。几年前风靡一时，如今，仍风光依旧。如今，酸菜鱼已经成为南京这座城市的一道代表性美食，过年的时候，如果有亲友来南京，点名吃上一顿南京的酸菜鱼，也算是不虚此行，年没有白过。过年时，亲近一下这样的平民美食，也给过年添个彩头。

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。辣嘴不辣喉的酸鲜，才是酸菜鱼上品。

■饕餮去处

忘不了酸菜鱼
地点: 北圩路

糖醋鱼 最有味

食鱼讲究一个“鲜”字，但“鲜”度如何，却是有层次之分的，这和鱼的做法也大有关系。大厨们说，做鱼菜时一定要视鱼的新鲜程度来选择烹调方法，新鲜鱼一般清蒸或清炖，稍差一点的红烧，最次的做糖醋鱼。因为糖醋鱼的口味特点是甜中带酸，勾芡汁味浓而鱼味淡，甚至不再有鱼的本味。但这并不代表糖醋鱼就一定要用不怎么鲜活的鱼来烹制。

一道菜的流行，通常是和发源地的经济地位相称的，就如同上海菜近来风靡一般，糖醋鱼得到南京市民的认可，正是杭帮菜巨舰横扫南京的时候。虽然不见得能与杭州楼外



楼饭庄的糖醋鱼相媲美，但南京几家杭帮菜名店的功力同样不能小视。再加上那几家杭帮菜酒店都是南京人办年夜饭经常的去处，品美味，品菜品文化，一道糖醋鱼，也就成了最有味道的吃食，象征着有滋有味的小日子，酸甜苦辣，一道菜占了两味。

■饕餮去处

向阳渔港
地址: 苜蓿园大街
红泥大酒店
地址: 新街口

砂锅鱼头 最鲜美

用鱼身上的一部分做一道美味，鱼头是最为常见的了，这其中，又以天目湖砂锅鱼头最为有名。烹制天目湖砂锅鱼头，选用天目湖水体中天然生养的大花鲢鱼头作原料，纯天然天目湖水为汤基，用特有的烹调工艺加工而成。

“鲜而不腥，肥而不腻”，就是正宗天目湖鱼头最为讲究的了。先喝汤，再尝鱼头，才能品出砂锅鱼头的独特之处。据说，砂锅鱼头不仅美味，还具有美颜养生的功效。平日里，常州人家的这道镇店菜都



是限量供应，一天30份，每天都要提前预订才能解馋，过年的时候，店老板特意追加了原料，生怕顾不上食客的嘴巴。

■饕餮去处

常州人家
地址: 中山北路江苏商厦6楼
天目湖小渔村
地址: 新街口三元巷
快报记者 黄建军

有话实说 有鱼，有年味

中国人的传统就是好吃鱼，由于鱼与“年年有余”，“吉庆有余”的余字谐音，那逢年过节，喜寿宴席，鱼更是不可缺少，寓意“年年有鱼，十全十美”。有鱼吃，才是年的味道。

古人有云：“鱼之味乃百味之味”，南京人讲究“无鱼不成宴”，不要说过年时，即便是在平时，靠在江边的南京人也是用浑身解数来烹制各种鱼的吃食。在石城的各大餐馆，几乎都可以点到鱼，来源也广得很，江河湖海无一不足，口味也是天南海北，各具特色。在大厨们的眼中，鱼的土腥味去除不净会影响口感的，必须要靠下猛料才能调出味道来，于是，一般的鱼，一般的做法大多只有在自家厨房露露脸的份儿了，特色的吃食则成为了食客们搜寻的对象。就这样，乖乖，味重的酸菜鱼就有得吃了。得空，吆喝个三五好友，赴酸菜鱼馆的那个约，一通汗流，才觉得舒服。一道酸菜鱼，吃出了北圩路的名气，也吃出了南京人在鱼上吃食的全国地位。

眼下，大年的气息已是扑面而来。保留着传统的老南京们，开始腌起鱼来，为过年备上了货，大大小小的酒店也把有关鱼的菜品当成了年夜饭的招牌，各显其能，用百般美味诱惑人心，也用各种彩头讨个欢喜，于是，在过去被当作是对好日子的期盼——有“鱼”吃，成了人们年夜饭中的常事，一条鱼就代表了生活质量的时代一去不复返，但人们对好日子的最朴素的期盼劲头有增无减。在很多人眼中，有鱼，就是年年味。

快报记者 黄建军



麻辣鱼头

辣爽你的胃

渔人庄这处声名显赫的吃鱼好去处，让很多食鱼一族“慕名而来”。加上吃辣风潮在南京的引爆，辣味鱼就格外受欢迎了。不妨来尝尝渔人庄的辣味鱼头，保管你吃了流连忘返。

麻辣鱼头辣的刺激

渔人庄的麻辣鱼头不仅鱼肉鲜美而且汤汁浓厚，大厨向记者把其中绝技一道来，烧麻辣鱼头可是大有讲究，原料精选鱼头、葱、姜、蒜，调料有精盐、老抽、料酒、白糖、豆瓣酱、花椒粉、粉芡、色拉油等多种。一要先将鱼头洗净，拍上粉芡入油锅炸熟捞出待用；二，锅内留底油，下葱、姜、蒜炒香后，放入高汤、调料烧开，再放入鱼头烧透即可装盘食用。大厨温馨提示：1.鱼头不宜太大，收汁时间要长。2.此菜不宜太

淡。除了鱼肉美味外，那锅鱼汤也叫人垂涎欲滴，它的火锅料可是精选了大料、香叶、花椒、干辣椒、姜片、葱段和蒜头粒，方法是烧一锅热水，这时用另一口锅开火烧热猪油炒香花椒，放入其它的火锅料一起爆香后倒入烧好的白开水放鱼头和番茄，用大火煮几分钟后调味。食用时，先吃鱼头，再慢慢涮鱼片。蘸料是每次吃火锅必备的(蒜油辣椒圈酱汁)，炸腐竹(是自己用油炸的)，还有一些蔬菜(豆苗、生菜和香菜)。麻辣鱼头火锅用四个字形容：鲜、麻、辣、香。鱼头特别的滑嫩，吃起来很刺激!

舍。细腻的肉丝，伴着入骨的麻辣，已经让人吃得吹嘘不止了。饮食专家赞誉，“田鸡含有丰富的蛋白质，肉低脂，低热量，能清热解毒、消肿止痛，夏天吃清淡去火，肉质鲜美浓郁，是餐桌上的一道极品佳肴，在民间，就有田鸡能够大补元气的说法。”渔人庄每天都会从海南空运一次生态蛙，就是保证田鸡的新鲜现杀现烹，精心加工。不但会齿颊留香，更有百吃不厌之感!



馋嘴田鸡顶呱呱

除了吃一桌鱼宴之外，渔人庄的馋嘴田鸡也不甘示弱地引人发馋，香辣口感的蛙肉下肚，让人留恋难

年夜饭热订中

渔人庄山西路店: 乐业村7号 订餐: 83220180
渔人庄华侨路店: 华侨路31-3号 订餐: 84717168