

每年的清明前后,都是江鲜上市的旺季。与店家的你争我夺,热烈叫卖相比,南京市民们更关心的是,到江鲜馆到底能不能吃到物美价廉的江鲜?除了清蒸和红烧,江鲜还有其他的制作方法吗?

现代快报记者 昂洁

# 吃江鲜也有时间表 你吃对了吗?

## 重“出身”——野生江鲜更受欢迎

\*\*江鲜馆、\*\*渔村、\*\*渔港……南京大街小巷随处可见各式江鲜、河鲜为特色的餐厅,在这么多江鲜饭店中,想找到物美价廉,品质有保证,环境又高雅的餐厅也不是一件容易的事情。

典雅阁贵宾楼的行政总厨陈群告诉记者,现在的食客都是半个行家,既要价格好,又要口味正宗,来他们店里消费的顾客基本都是冲着他们的野生江鲜而来。

问到如何分辨真假野生江鲜,陈总厨说,一是看外形,二是看口感。由于野生江鲜受到污染较少,所以颜色较养殖江鲜乃至河鲜更为鲜亮,而河鲜有比较强烈的土腥味。从今年的价格来看,陈总厨表示,由于货源稳定,所以较去年而言价格没有上涨。“本身江鲜是时令美食,河豚、刀鱼只有这个季节才有,成本本来就高,如果成本没有大幅度上涨的话,我们每年的售价基本不上调,这两年我们的江鲜价格都没变过。”记者了解到,像典雅阁贵宾楼这样的老字号江鲜名店,招牌菜生剥河豚鱼的价格在198元一位。

## 重节气——清明节时吃江鲜

中国一年有24个节气,每个节气都

有相应的美食来搭配,这对我们的养生保健有着重要的作用,而江南人有着在清明时节吃江鲜的习俗。据了解,南国苑在每个节气之前都会有相应的主题菜肴,让美味和健康紧密相连。最好的河豚跟最好的刀鱼一样,都是在清明前为佳。因为清明前的河豚,其鱼皮上的毛刺还非常柔软,一过清明则会变硬,难以下咽。这跟刀鱼体内的密刺在清明前细软,过了清明便会哽喉是一样的道理。所以在3月21日春分之际,可以吃到红烧江支鱼、白灼江虾、白汤河豚、过桥河豚、香煎江杂鱼、清蒸刀鱼等;而在4月5日清明节之际,又将青团子、炆炒螺蛳、铁板马兰头云吞、荠菜塘鲤鱼、家烧江杂鱼等菜肴端上餐桌。

和节气碰撞的江鲜,如同为食客定制了一份养生大餐。

## 重创意——不但好吃,还很有趣

现在人吃美食,不仅讲究养生,还要讲究创意。江鲜本就美味,所以做法一直是多样化的:红烧、清蒸、煲汤、生剥……无论怎么做,都很鲜美。但是记者看到云南石锅鱼的时候,着实吃了一惊,原来以为传说中的云南石锅鱼只是一道用砂锅做的菜肴,在寻找江鲜的过程中,偶然发现这个做法,才知道并不是那么一回事。一个比脸盆还要大的石锅,里面放着一



条生的回鱼和一盆清水,没有一滴油。点开火,把一顶草帽扣在石锅上,计时器倒计时五分钟,拿掉草帽,一锅雪白雪白的回鱼汤就这么出现了。

龙宫龙虾·云南石锅鱼的负责人刘总告诉记者,这是一种创意的江鲜做法,用的就是2~3斤重的回鱼,基本连刺都没有,不用任何添加剂,完全全地在顾客面前制作出来,让顾客享受美味和放心并存。用江鲜回鱼制作,鱼肉质鲜嫩,将鱼吃完之后还可以加入新鲜蔬菜,五分钟后也熟了,菜的颜色没有一点改变,但是吃到嘴里却又软又嫩。

江鲜的创意和新鲜的蔬菜搭配,也让无数食客携带亲朋好友前来尝鲜。食客赵小姐说,在附近唱歌看到这家店的,第三次来了,这次是带父母来尝的,太油腻的东西不敢给他们吃,这个石锅鱼还真是挺有趣的呢!

### 吃货资讯

## 金世尊 带您体验长江第一鲜

长江刀鱼,其身长而侧扁,腹银色而多脂,因形似一把尖刀而得名。“清明前鱼骨软如绵”,说的是位列“长江三鲜”之首的刀鱼,其肉嫩味鲜,有“天下第一鲜”的美誉。

刀鱼吃法有讲究,刀鱼味道鲜美,更是春季最早的时鲜鱼。清明前,是品尝刀鱼的最好时节。把刀鱼切成半只筷长,加上猪油、生姜、黄酒、青葱佐料蒸煮,便成上等佳肴。吃的时候,只要把刀鱼放入口中,轻轻吮吸,鱼肉便能脱离细骨,既嫩又鲜,清香爽口,令人百吃不厌;当然,你也可以红烧,惬意的美味值得您期待。

刀鱼走俏市场在于它丰富的营养价值,刀鱼含有EPA和DHA,可降低胆固醇、三醇肝油脂,且降低血压,避免血凝块,有益于高血压或冠状动脉硬化者;富含丰富的维生



素B可以延缓衰老;刀鱼背上肉色发黑的部分,含有很多防治贫血的维生素B12;刀鱼含有丰富的蛋白质、还有人体不可缺少的廿碳五烯酸、廿二碳六烯酸等不饱和脂肪酸,EPA、DHA有抑制高血压、心肌梗塞、动脉硬化化的作用。

长江刀鱼成送礼佳品,在刀鱼正上市的季节,为亲朋好友、领导客户送上一份精美的刀鱼,是最合适不过的佳品。更多咨询了解请到金世尊南京旗舰店:玄武区龙蟠中路75号(近华山饭店北门)咨询热线:4006969517



**典雅阁贵宾楼**  
DIANYAGE VIP CLUB





雅厨三宝-长江野生甲鱼



雅厨三宝-长江刀鱼



雅厨三宝-长江河豚鱼

贵宾热线: 114转接或86473877  
店址: 河西典雅居路口(苏果、交通银行北侧)

龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

## 龙宫龙虾云南石锅鱼

### 新街口店即将开业!

# 龙宫龙虾



上市啦!

龙宫龙虾云南石锅鱼新街口店:  
石鼓路49号美食汇(王府大街石鼓路交叉路口,金鹰停车场对面) 订餐热线: 85589028, 85589128  
山西路店: 山西路军人俱乐部内(尚城商场三楼) 订餐热线: 83315699, 83310799  
龙宫大酒店 卫岗店: 卫岗55号(首线文工团旁) 订餐热线: 84447777, 84432681