

秋风起，鱼儿肥



民谚道，“秋风起，鱼儿肥”。秋季养生，不妨多吃点鱼，尤其以下几种，时下是其最肥美的时候。

秋刀鱼

每到秋季，秋刀鱼洄游至近海繁殖，体内的脂肪特别多，肉厚甘香，鲜甜不腥，是当之无愧的“时令鲜”。虽然其他季节也能吃上秋刀鱼，但一般比较瘦小，味道也较腥。秋刀鱼蛋白质含量为17.6%~20.7%，最大的特点是脂肪含量高，在25%左右，尤其富含欧米伽3脂肪酸，这类不饱和脂肪酸有助抵抗炎症、降低血脂、预防高血压和动脉硬化，对心脑血管健康有益。秋刀鱼属于青皮红肉鱼，缺点是一旦不新鲜，会产生较多的组胺，带来不好的味道，甚至可能导致中毒。挑选时先看看鱼眼和鱼鳃，鱼眼清澈透明，鱼鳃红润艳丽的新鲜。此外，新鲜的秋刀鱼外皮紧致、完整，并泛有金属光泽。秋刀鱼适合煎、烤、炖等做法，最经典的是整条鱼连内脏一起烤着吃。因为脂肪含量高，烤时

不需要额外用油，烤好后撒一点黑椒盐、柠檬汁便足够鲜美。

鲈鱼

“秋风起兮木叶飞，吴江水兮鲈正肥”，鲈鱼在秋季准备产卵，体内积蓄了大量的营养，蒜瓣白肉更加肥美鲜嫩，几乎无腥味。更可贵的是，鲈鱼只有一条主刺，没有太多细刺，对于不擅长挑鱼刺的人十分友好。鲈鱼烹调方法多样，清蒸、红烧、炖汤或煎烤都适合。鲈鱼蛋白质含量为18.6%，脂肪含量只有3.4%，因此清蒸鲈鱼的汤十分清亮，一点也不油腻，还能最大程度保留鱼的营养和鲜嫩。可先将鲈鱼处理干净，用刀划开鱼背，便于煮熟入味；用料酒、葱姜略腌制去腥；摆在蒸盘里，铺上些葱姜，大火蒸10~15分钟；蒸熟后淋上蒸鱼豉油、生抽等料汁即可。

三文鱼

现代养殖技术使得三文鱼全年都能供应，但秋季的鱼肉最为肥美，口感和营养价值最佳。三文鱼营养丰富，蛋白质含量为20%~25%，脂肪含量为10%~15%，尤其富含DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)。其中，DHA俗称“脑黄金”，不仅有助婴幼儿的大脑和视力发育，还可以延缓老年人大脑和眼睛衰老；EPA有助改善血液循环，预防血栓形成。每周吃100克三文鱼，就能摄入足够的DHA和EPA。此外，三文鱼还富含脂溶性的维生素D，非常适合日照不足的人食用。如果喜欢生食三文鱼，一定要选择足够新鲜、来源明确的产品。更推荐的做法是用小火煎或烤，不用放油，烤熟后撒一点黑椒盐即可。

鲮鱼

春秋两季都是吃鲮鱼的好时节，特别是秋季，鲮鱼个头大，肉质更紧实。鲮鱼也富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸，常见的做法有红烧、清蒸、炖煮等。新鲜鲮鱼最独特的做法是，剔下鱼肉打成泥，放蛋清、姜汁、韭菜、盐、胡椒粉调味，包鲮鱼饺子或韭菜鲮鱼丸子，无比鲜美。

黄辣丁

又叫黄颡(音sǎng)鱼、黄骨鱼，是一种常见的淡水鱼。秋季黄辣丁最为活跃，肉质细腻嫩滑。除了蛋白质和脂肪，黄辣丁还富含钙、钾、镁等矿物质，适合各类人群食用。烹饪黄辣丁，可以采用熬汤、清蒸、红烧等多种方法，注意少放油和盐，才能吃出其鲜甜。

中国注册营养师 曹展
生命时报官方网站

一碟涪陵榨菜里的匠心

腌制、修剪、拌料、装坛……走进重庆市涪陵区涪陵榨菜历史纪念馆，只见侯尧往青菜头上挥洒着花椒、茴香、山柰、八角、肉桂、甘草、辣椒等十来味佐料，随即双手搅拌得美味扑鼻，向记者展示着令人“垂涎欲滴”的传统手艺。馆内一旁，百年前邱家作坊的两眼老窖池保存至今，见证着涪陵榨菜从这里飘香世界。

80后的侯尧，大学攻读食品专业，因为“舍友是涪陵人”，毕业后“误打误撞”来到重庆市涪陵榨菜集团股份有限公司上了班，从事产品开发和技术研发近二十年。如今他已经是公司研究院的工艺研究所所长，也是涪陵榨菜传统制作技艺传承人，古老与现代在其身上巧妙地融为一体。

“简单说来，我的工作就是寻找传统技艺现代化的工艺实现路径。”侯尧边介绍，边熟练地操着菜刀对腌



在重庆市涪陵区马武镇一家榨菜企业的晾晒场上，工人将晾晒好的青菜头装筐。(资料照片) 新华社记者刘潺 摄

制过的青菜头进行修剪，完成拌料前的一道重要工序。回想当初，“一上

班就跟着老师傅们学传统手艺，熟悉了从收菜串菜、晾架风干，到剥皮去

根、三腌三榨的全流程”，在侯尧看来，掌握传统制作技艺是宝贵经历，对他从事新品研发至关重要，“搞清楚从哪里来的，才能明白要到哪里去。学习传统，就是要取其精华、为我所用”。

开发更多低盐健康的产品，从榨菜延展到泡菜、萝卜等百余个品种，除了开胃下饭外适用休闲零食等更多场景，与小面、螺蛳粉等菜品尝试跨界融合，侯尧和同事们正不断赋予这碟小菜更多可能……

“遥想百年前，就是始于这里的压榨脱水工艺变革，带来了更香更脆的产品口感，从而让涪陵榨菜广为人知。创新才是活的传承，我们肩负的使命，归根结底一句话——与时俱进地满足消费者需求”，站在过去的邱家作坊、如今的涪陵榨菜历史纪念馆天井内，侯尧神情庄严地环顾四周，仿佛嗅到了那曾弥漫在货船之上、散播于长江之滨的一坛坛陶罐里密藏的香氤。

姜峰
人民网(来源:人民日报海外版)