熬在浪涛里的闽南古早味

泉州美食



“马加羹”因主食材取自深沪湾的马鲛鱼而得名(CFP)

深沪是晋江半岛东端一个靠海吃饭的渔港。海里有什么,灶上就熬什么:从鲨鱼到鲳鱼,从蚵仔到马鲛,番薯粉、葱头油、蒜泥、一把粗盐,几样最平常的东西,把不同季节、不同性子的海味收进了同一只碗里。 □郑君平

鲨鱼三层羹
裹着好日子的希望

这道菜哪里才有呢?在以前生活困苦的年代,深沪老渔民蹲在船头嚼烟丝,眯着眼望着浪头说:“鲨鱼凶吗?凶不过饿肚子的穷!”这句话藏着当年的苦:那年月猪肉金贵,渔家娃娃捧着鱼羹当饭吃,眼巴巴望着岸上屠案油光。

较真的渔汉子,天不亮就攥着铜板等肉铺开张。鲨鱼肉糙得像船帆布,混着指头宽的肥膘往锅里摔。灶火映着儿子背书的脸,汤勺搅动声混着“之乎者也”,愣是把鱼腥气熬成了墨香。如今深沪人煮鲨鱼三层羹,总爱往汤里多撒把葱花,说是要补上当年读书人缺的油水和香味。

做羹的讲究在腌肉时长。

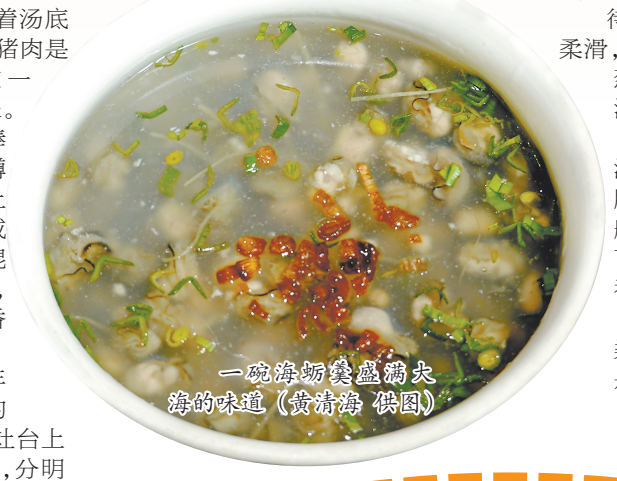
鲨鱼片得切得比纸薄,猪肥膘要透亮如凝脂,抓把粗盐摔打进肉缝,时间短了,腥气冲,久了,又柴口。老厨师掐着香火头计时。滚水锅里肉片翻个身就捞,嫩得能瞧见肌理纹路,撒葱头油、芹菜和蒜泥得泼得豪气。

外地人舀一勺羹惊叹:这哪是羹?分明是肉片子!

本地人嘬着汤底笑:鲨鱼是筋,猪肉是魂,两样掐在一起,才能出鲜味。

大热天捧一碗鲨鱼羹,蹲在码头石阶上喝,海风裹着咸涩往碗里钻,混着番薯粉的稠,反倒激得肉香更烈。

恍如百年前那盏飘摇的渔火——那时灶台上熬的何止是羹,分明是一簇不灭的希望。



一碗海蚵羹盛满大海的味道(黄清海 供图)

鲳羹
只认白鲳那抹白

清代,深沪已负盛名的羹类小吃就品类繁多。鲳羹更是个中翘楚,以晶莹的外观、鲜美嫩滑的口感,令无数食客魂牵梦绕。

“鲳鱼头,龙眼核”,闽南老话里顶金贵的两样东西。深沪湾捞上来的白鲳,鳞片闪着银光,搁砧板上能照见人脸。深沪老渔民剖鲳鱼,刀刃刮鳞声比海浪拍礁石的声响还脆。

老饕们挤在鱼市抢货。斗鲳?那是给外行充数的!真正的行家只认白鲳肚皮那抹月牙白。

煮鲳羹得像绣花。姜丝切得比鱼刺还细,盐粒得搓三遍才撒。番薯粉调浆最考验功力,稠了糊嗓子,稀了挂不住鲜。

老师傅搅粉浆时念叨:得搅出漩涡眼,鲳鱼的鲜味才肯进去!

鱼片下锅的瞬间,满灶台飘起腥甜气,馋得野猫挠门板。

待慢火煮熟后,鱼肉渐次柔滑,再勾芡增稠,以蒜泥和葱油点缀,一道正宗的深沪鲳羹便大功告成。

呷一口,鱼鲜混着蒜油气直冲天灵盖,激得后脖颈发麻。配碗冷饭蹲在船头吃,米粒裹着羹汤滑下肚,五脏六腑都泡进温吞吞的鲜汤里。

来深沪,若不尝尝柔滑爽口的鲳羹,就真是白来了。

蚵仔羹
天冷才肥的鲜

在冬季来深沪觅食,莫过于食一碗热气腾腾的蚵仔羹,就是海蛎羹,吃进去的是整个大海的味道。这蚵仔羹的鲜,是浪头里泡出来的。

深沪湾因海湾水温适宜蚵仔生长,蚵仔量大味甘甜,素有“蚵都”之誉。

斯地蚵仔肥得流油,撬开壳子一嘬,甜得像灌了口海水酿的蜜。煮羹的诀窍在番薯粉。老渔民说这粉得像撒渔网,抓一把往蚵仔堆里抖,得让每颗蚵肉裹上白霜,下滚水一焯,立马糊成稠浆。

灶头雾气腾起来时,老阿公拎着白酒瓶往锅里点两滴,满屋酒香混着海腥熏得猫都蹿上房梁。

最馋人的是那勺葱头油。用铁勺舀了,往羹面一泼,“滋啦”一声,油花儿在羹汤上炸成金圈圈。

外地人端碗先闻,本地人直接怼嘴吸溜,蚵肉滑得抓不住,混着番薯粉的黏糊劲儿,稠得能挂住舌头。

三九寒天的渔码头,蹲着喝羹的汉子,冻得鼻头通红。

一碗下肚,汗从脚底板往外冒,仿佛腹肚里烧起了炭火,海风刮在脸上都不觉得冷。

如今,大饭店做蚵仔羹,用高汤吊鲜,撒香菜,摆出造型。深沪老食客却依旧觉得,灶上的蚵仔羹,葱叶碎得像被浪打散的泡沫,喝一口就能想起码头涨潮的声。

马加羹
配壶仔饭的地道老风味

“马加羹”是闽南语的发音,就是“马鲛羹”,因主食材取自深沪湾的马鲛鱼而得名。

深沪人觉得马鲛鱼是海里的快刀。这鱼游起来像劈浪,杀鱼得用巧劲。刀尖剔骨如刮浪头,片出的鱼肉雪亮,蘸了番薯粉往滚水里一摔,就成了马加羹。

天没亮剖的鱼,鱼油还带着海沫星子,抓把粗盐腌透了,摔进粉堆里打滚,得让番薯粉裹着鱼鲜。灶上铁锅烧得发白,鱼片滑进去“滋啦”一声,蒜泥爆香的味儿能掀翻屋顶瓦片。搪瓷碗端上来,汤清得能照见人脸,鱼片在汤里浮沉如新月。

老食客不用筷子,而是贴着碗边吸溜,鱼片滑进嘴还弹牙,鲜得人头皮发麻。

马加羹得配壶仔饭吃,鱼羹的甜混着糙米饭的香,嚼着嚼着,似乎能嚼出古早那会儿的潮声。

讲究的食客,非要搭碗新鲜鱼丸汤,说这是三鲜汇聚。马加羹的嫩、鱼丸的脆、壶仔饭的糙,在舌头上打架,最后都被两滴乌醋劝和了。

虾肉营养丰富 避开食用雷区

虾肉鲜嫩美味、营养丰富,具有一定的食疗作用,但并非人人适合吃,还要注意食材搭配。

药食同源 能改善心血管

在中医典籍里,虾被认为能补肾壮阳、益气通乳;现代医学研究也证实,虾能增强免疫力、改善心血管健康。虾的肉质易消化,营养也很丰富,适合身体虚弱、病后需要调养的人群食用。

从现代医学研究的角度来看,虾的营养价值非常高。从虾外壳中提取的虾青素是较强的天然抗氧化剂,能增强人体免疫力、延缓衰老。虾中富含EPA、DHA等不饱和脂肪酸,有助于降低血胆固醇水平,降低动脉粥样硬化风险。虾所含的脂肪酸α-亚麻酸、EPA、DHA还有助于让人长时间保持注意力集中。同时,虾肉含有丰富的镁,镁对心脏活动有着很重要的调节作用,能保护心血管系统,对预防高血压和心肌梗死有益。

吃法多样 宜选清蒸白灼

不管是炒虾、白灼虾,还是做成虾酱,都能发挥虾的食疗作用。经常吃鲜虾,能缓解肾虚、畏寒、体倦、腰膝酸痛等问题。因为虾的通乳作用比较强,加上富含磷、钙,对孩子、产妇特别有补益效果。产妇产后乳汁少或没有乳汁,可以取适量鲜虾肉研碎食用。

常见虾的吃法有清蒸、白灼、油炸、醉腌等。清蒸和白灼这两种方法能让虾保持原有鲜美的味道,而且在烹调过程中营养流失比较少。油炸则会在烹饪过程中破坏虾仁的营养成分。醉虾虽然食用口感较好,但生虾上的细菌、寄生虫等不容易被杀死,有可能导致食物中毒。

推荐几道常见的虾的食疗方。

米酒炒海虾:取海虾,浸酒中醉死后取出,略加食用油和盐炒熟,可以治疗肾气虚、阳痿。

鲜虾炒韭菜:取韭菜150克、鲜河虾240克及食用油、盐适量,炒熟食用,可改善肾虚、腰脚无力等问题。

仙茅煲大虾:取适量仙茅洗净、切碎,250克河虾仁洗净,同置于锅中,加黄酒、葱、姜,大火煮开3分钟,改文火煲1小时即成,分次食用。这个食疗方可以温补肾阳,主治命门火衰型阳痿伴肢冷,适用于周身畏寒、小便清长、五更泄泻者。

食用禁忌 避免引起结石

虾是发物,因此不能大量食用。虾中因为含有大量蛋白质,食用过多会引起腹胀、腹泻等消化不良症状。

吃虾的时候,最好不要喝维生素C含量比较高的果汁或是吃这类水果,以免引起胃石。

虾肉富含蛋白质和钙,如与葡萄、石榴、山楂、柿子等含鞣质较高的水果一起吃,不仅会让蛋白质的营养吸收率大打折扣,鞣质还会和钙离子结合成不溶性物质,刺激肠胃,让人出现呕吐、头晕、恶心、腹痛、腹泻等症状。虾和这些水果的食用时间至少要隔2小时。

虾不宜与菠菜、葡萄等含草酸的食物一起吃,虾中的钙会与草酸结合,生成不溶于水的草酸钙沉淀,增加结石形成的风险。

吃虾的时候最好不要喝啤酒。虾属于高嘌呤食物,啤酒虽然本身嘌呤含量不高,但含有较多的鸟苷酸,在人体内代谢后会生成嘌呤。吃虾的时候喝啤酒,会使人体摄入的嘌呤量大幅增加。嘌呤在人体内代谢生成尿酸,大量的尿酸会在关节和软组织等部位沉积,不仅容易诱发痛风,还有可能刺激胃肠道,导致胃肠道功能紊乱,出现腹痛、腹泻等症状。

虾头是吸收和积累毒素最多的地方,也是最容易藏病原菌和寄生虫的地方,别吃虾头。另外,有慢性病史或正在上火的人也不宜吃虾;过敏体质的人,患有过敏性鼻炎、支气管哮喘、过敏性皮炎且反复发作的人,也不宜吃虾;虾是动风发物,患有皮肤疥癣的人不能吃。

虾中含有丰富的蛋白质以及钾、钙、钠等微量元素,能够为小孩的身体补充营养物质,有利于生长发育。但小孩吃虾时,应注意进食的量。虾属于高蛋白食物,小孩的胃肠道功能未发育完善,消化酶分泌不足,吃太多虾容易出现腹胀、呕吐、腹泻等胃肠功能紊乱问题。虾属于水产品,容易携带细菌或寄生虫,在烹饪前应尽量洗净,且要煮熟。小孩的胃肠道功能较弱,建议尽量选择清蒸虾等烹饪方式,避免食用油炸虾。如果小孩年龄太小,咀嚼功能尚未发育完善,可以把虾打成虾泥再吃。部分小孩对虾过敏,食用后会出现皮疹、流涕、咳嗽等症状,皮肤有湿疹或明确有虾过敏史的小孩不能吃虾。如果吃虾后出现上述表现,应立即停止,并在医生的指导下使用抗过敏药物。

(来源:人卫健康公众号 整理:张君琳)



醉虾上的细菌、寄生虫等不容易被杀死,可能导致食物中毒。(CFP)



白灼能较好地锁住虾的鲜美和营养(CFP)



鲜虾炒韭菜有助于改善腰脚无力(CFP)

学着做药膳

赤小豆鲤鱼汤

主要材料:250克左右的鲤鱼,100克赤小豆,1片生姜,食盐、味精、黄酒、食用油适量。

制作方法:先将赤小豆洗净,加水浸泡半小时;生姜洗净;鲤鱼留鳞去内脏,洗净备用。油锅烧热,将鲤鱼煎制后,加入中等量清水,然后,放入赤小豆、生姜、黄酒少许。先用武火煮沸,再改文火焖至赤小豆熟,调入食盐、味精即可。随量食用或佐餐。每周可服食3次。

赤小豆鲤鱼汤,利水消肿,祛湿健脾。适用于脾气亏虚、水湿泛溢所致的水肿,症状常见为全身浮肿,按之凹陷,面色咣白,脘腹胀满,纳少便溏,神倦尿少等;还可用于辅助治疗肾炎水肿、肝硬化腹水、心源性水肿、营养不良性水肿、脚气病浮肿、妊娠水肿等。该药膳出自《外台秘要》,适用于因气滞不畅、水气泛溢而成的肾水肿。赤小豆甘、酸,微寒,能滋津液、利小便、消胀、除肿、退黄、止呕,是祛湿的药膳佳品,《神农本草经》称其可“主下水”。《食疗本草》记载,赤小豆“和鲤鱼烂煮食之,甚治脚气及大腹水肿”,同时,赤小豆还能通乳汁。鲤鱼性平、味甘,可滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止咳下气,《本草纲目》谓其“煮食,下水气,利小便”。两者合用,有补脾健胃、利尿消肿、下气通乳的作用。需要注意的是,鲤鱼为腥膻发物,素体阳亢及疮疡者慎食;阴虚津亏的人也不宜食用。

(来源:《外台秘要》 整理:张君琳)

人参“平替版” 老少皆可用

中医认为,“气”是人体免疫力的根本所在,也是我们日常活动的能量来源。说到补气,不少人会想到人参、黄芪等,但人参补气力度大,黄芪偏温燥,很多时候并不适合虚不受补的现代人,也不适合长期服用,否则容易上火。日常补气食疗,不妨试试人参的“平替版”——党参。

《本草纲目拾遗》记载:“党参,力能补脾肺,益气生津,用于气虚不足之证,其功与人参相仿。”说的就是,党参入脾、肺经,能针对性地调补脾肺之气。相比人参、黄芪等补气食材,其还具有“平补”的优势。

党参有不错的补气生津作用,可实现气阴双补、不上火。气能生血,党参能通过补气来带动生血,常用于改善气血不足所导致的面色萎黄、心悸气短、头晕乏力等不适。党参还能增强人体免疫力,改善虚损状态。

推荐几个党参的食用方法,大家可以参考选择。

党参干嚼或泡水。日常补气,最简单的就是取适量的党参,泡水代茶饮,也可以将其洗净,慢慢咀嚼吞咽,调养效果也不错。小孩一次的用量为5克到10克,大人可以根据自身情况食用,通常为10克到20克。

党参加黄芪,能在补气方面“强强联手”。可用党参10克到20克,黄芪10克到15克,大枣3枚(儿童量减半),制作成参芪提气茶。将所有材料洗净后,放入养生壶加适量水,选花茶模式,煮40分钟左右,即可代茶饮。两者搭配,补益脾肺正气的力度较大。

党参山药粥,补脾养胃“黄金搭档”。将党参10克,鲜山药50克(或干山药10克),大枣3枚,大米50克,煮粥食用。党参健脾补肺、益气滋阴,补而不燥;山药有收涩之性,能助党参补气,增强补益效果。山药还有脾肺肾同补的特点,是很贴合小儿体质特点的调补食材。

党参陈皮茶,健脾益气。党参10克、陈皮3克、茯苓10克,加水适量,煮水代茶饮。陈皮理气健脾,其良好的理气行气作用,能推动中焦脾胃气机,恢复“脾升胃降”的正常运转;健脾则能增强脾胃的运化能力,帮助脾胃运化恢复。

小儿养脾饮,调理脾胃。主要材料为党参、山药、陈皮、山楂、乌梅、黄冰糖,加水适量,煮水饮用。该药饮在党参、山药、陈皮的基础上,贴合小儿调养需求,加入山楂、乌梅、冰糖改良。小儿的“堵”多由积食所致,加入山楂,不仅能消除残余积滞,还能化瘀通堵,疏通气血,与陈皮搭配,“以通为补”,增强补脾益气食材的作用。此外,胃强脾弱的孩子易上火、容易饿,但光吃不长个。脾虚造成营养不吸收,久伤胃阴,胃火过亢,易导致消化异常,加入乌梅、黄冰糖,取其酸甘化阴,濡养胃阴、敛降虚火,同时让这道药饮口感酸甜,有开胃的效果,孩子也会比较喜欢喝。

(来源:广东中医药公众号 整理:张君琳)

◀关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。