



超过七百年的食用史

龙头鱼是一种东海和南海海域常见的小鱼,体长一般在41公分左右,外表光滑且没有任何鳞片,头部及背部呈现浅棕色,腹部泛白,口裂较大,牙齿密集且细尖。该鱼全身只有一条柔软的主骨,其他部位的鱼骨又细又软,形状和硬度几乎类似胡须,简直就是吃鱼怕刺者的福音。

众多古籍都对龙头鱼外形有细致的描述。南宋时期的《四明志》就有对于龙头鱼的记载:“鱼身如膏髓,骨柔无鳞”,由此可见人们早在七百年前就已经在食用这种鱼了。明代嘉靖年间的《定海县志》也有类似描述:“身如膏髓,骨柔无鳞,头似龙头”,用四个字说明了这种鱼得名龙头鱼的由来。之后的鄞县人屠本峻在其所著的《海味索隐》中用极为浪漫的修辞手法描绘了龙头鱼:“丰若无肌,柔若无骨,乳沉雪山钵底,酥凝玉门关外。露滴仙盘掌中,其即若个之化身也耶?”清代的画家兼生物爱好者聂璜在《海错图》不仅细致描述龙头鱼为“巨口无鳞而白色,止(只)一脊骨,肉柔嫩多水”,还认为龙头鱼是海水泛起的泡沫所化,着实有些荒诞滑稽。

龙头鱼也有不少颇具趣味的民间传说。例如黄鱼曾经与它比赛谁游得快,结果一不留神撞在礁石上,脑袋里嵌入了两颗石头,黄鱼自此有了“石首鱼”的别名。而目睹一切的龙头鱼笑得骨头都酥软,下巴也笑到脱臼了,变成了如今这般模样。另外一个传说即是它原本生有一根硬骨头,在海龙王为鲷鱼筹备骨头的时候贡献出来了,于是自己有肉却没骨头,再也无法游弋。龙王觉得很对不起它,就将自己的拐杖插入龙头鱼体内,并告知鱼虾蟹此后见到龙头鱼就如同见到自己。

这些民间传说都绕不开龙头鱼的柔软主骨,海边的人们还创作了很多与之有关的渔谚和俗语。例如,明代官员冯时可曾记录东南沿海的人们将软弱的人称之为“佃鱼(龙头鱼)硬支嘴”的俗语,用来讽刺只会动嘴却没有实际行动的人。

当然,除了潮汕地区的人们将龙头鱼叫做“佃鱼”外,沿海地区都各有别称。元代大德年间的舟山地方志《昌国州图志》将其称为“潺”,源于其身体含水量高,游动时身体柔软如潺潺流水般。古人还在“潺”的基础上生造出鱼字旁、虫字旁的同音字,不过“潺”始终是使用最为广泛的字眼。如今的台州、温州一带依旧将其称为“水潺”,而我们舟山和宁波等地因龙头鱼外表像是剥壳后的虾肉,为此赋名为“虾潺”。此外,闽粤渔民还将龙头鱼称作“丝丁鱼”“那哥鱼”“九肚鱼”“狗吐鱼”“仙鱼”等等,另外有些地方的人们根据龙头鱼的外表将其称作“豆腐鱼”“鼻涕鱼”“啫喱鱼”。

丰若无肌柔似绵——『东海小白龙』龙头鱼(虾潺)记朱唇凝酥味倍鲜

□沛文沐沐

弱不禁风的“海中一霸”

虽然龙头鱼看过去“人畜无害”,但在海洋里并不是省油的灯。依靠着宽大的鱼嘴和尖锐密布的牙齿,它的食物种类居然超过了四十种。有研究人员在其体内曾发现过48种海洋生物,包括了幼体的银鲳、六指马鲛、小黄鱼、乌贼和虾类等。另有研究表明龙头鱼的摄食饵料有细条天竺鱼、皮氏叫姑鱼、小公鱼、日本鳀、梭鲈、小沙丁鱼、口虾蛄等。令人感觉到惊讶的是,全身包裹着“盔甲”的口虾蛄(也叫皮皮虾、琴虾)的天敌居然会是龙头鱼。相传,前者见到后者,不仅不会反抗,还会迅速缩成一团,任凭摆布。温州地区为此有俚语道:“虾狗弹佢拢见水潺恁”。清末的绍兴籍画家赵之谦也在其所绘的《异鱼图》里有所记录:“潺鱼多齿柔若无骨,能食琴虾。”而最能体现龙头鱼生性凶猛之处,即是这种鱼喜欢攻击与吞食同类,据统计其摄食饵料中同类的占比能达到18%。

每年六月份,龙头鱼鱼群都会抵达近岸浅水区及河口附近分散产卵,七月份到九月份是成鱼和当年生的幼鱼在内侧海域索饵肥育的时间。因此每年农历四月份到八月份成为了这种鱼的汛期。龙头鱼是我们沿海渔民在河口区张网、定置网等渔业的捕捞对象之一。据统计,在我们省沿海的主要渔汛渔获物

中,龙头鱼一般能占到二到四成,最多能达到75%。我们舟山地区的渔民在捕捞工程中,根据其渔汛月份和潮水涨落的规律创作出了“六月里海鳗毒如蛇,桃花港虾潺嫩如水”“涨水七星多,落水虾潺多”等与龙头鱼相关的趣味鱼谚。

龙头鱼在不同地方的人们心里价值不同。清代的温州地区曾将龙头鱼与大黄鱼相提并论,将其作为进贡的贡物。而清代末期的福州籍水利学家郭柏苍曾在《海错百一录》描述他老家的人们认为“龙头鱼”是海鱼里的下品,并以吃这种鱼为耻。市场上均是将其低价销售,贫民要是不得已想买回去,都得揣在袖子里生怕别人议论。当然,在渔获较为丰富的东南沿海,龙头鱼处于这样的境遇也并不奇怪。如今,随着渔业资源的衰竭,大小黄鱼和带鱼等野生海鱼数量大幅减少,繁殖速度较快的龙头鱼一跃成为了海鲜市场的新主力。

根据民国时期的《定海县志》记载龙头鱼在舟山群岛的近海都有盛产。而捕捞技术的提升曾导致龙头鱼数量骤减。近年来,随着伏季休渔禁止捕捞、销售龙头鱼等冰鲜或者活体水产品,龙头鱼的种群数量又得到了一定程度的恢复。据我区海洋渔业局统计,2022年,龙头鱼捕捞量达到了3091吨。



蒸煮焖炸 各有滋味

至于龙头鱼的味美,古人自然早有评价。清代的官员谢朝辅为其作诗道:“白如嫩玉软如绵,张口红唇味倍鲜。读到将军九骏颂,食单曾否入新编”。明代的屠本峻更是简单直接地夸赞道:“水族风味,真上品也!”

沿海地区的人们一般都会在每年的春夏鱼汛期,张网候潮捕捞龙头鱼。这时捕获的龙头鱼丰腴肥美,适合多种烹饪制作方式。我们舟山地区的人往往会首选清代《海错图》所说的做法:去肠切段,清汤滚熟,再撒点盐花和葱花,“即熟可啖”。不过,讲究的人们认为这样的做法会煮散龙头鱼娇嫩的鱼肉,一般选择用清蒸的方式留存本味。在沈家门夜排档等各种海鲜餐厅、排挡里,我们见到更多的是红焖、余汤、酥炸、椒盐等做法,其中红焖、余汤时再加上些豆腐,更是相得益彰。配上料酒、淀粉、鸡蛋的“面拖”做法,将外表的酥脆和鱼肉的绵软结合得恰到好处,外焦里嫩,滋味无穷。如果以咸齑为辅料搭配龙头鱼,个中咸鲜味道,无与伦比。普陀的人们还会将龙头鱼和梭子蟹、鳗鱼、明虾、带鱼、熏鱼一起,佐以蔬菜,加上米面或者切面,制作成一碗地道的海鲜面抚慰味蕾。

营养价值与食用禁忌

龙头鱼具有较好的食用价值,中医学认为其味甘、性平,具有健脾益气、滋补肝肾、利水止血、益智解毒等功效。现代医学还表明,龙头鱼富含水分、脂肪、蛋白质氨基酸及钙、磷、铁、钾、钠、镁和灰分等多种元素,具有消除水肿、提高免疫力、缓冲贫血、调解血压、神经和肌肉活动等功效,适宜中风、冠心病、糖尿病患者以肌

将其晒干制成“龙头鲞”是一种历史相当悠久的历史底子做法。渔民们很早就发现新鲜龙头鱼不易保存,就将其清理干净,再晾晒,利用海风和阳光自然脱水,保留其原有的鲜度。清代的诗人王植三曾描绘过海边的人们晾晒“龙头鲞”的繁忙景象:“一带泥涂场圃筑,大家呼晒鲞头忙。鱼虾还许儿童乞,抵得田间拾稻梁。”人们往往会将“龙头鲞”作为“压饭榔头”,几段“龙头鲞”甚至下一大碗饭。这对劳动强度大又生性喜欢吃咸的渔民来说,简直是绝佳美味。我们舟山地区因此也有了“过酒乌贼鲞,下饭龙头鲞”的说法。舟山国际水产城旅游干品集市的王姓经营户告诉笔者,集市售卖的“龙头鲞”价格为每斤25元左右,较去年价格有所上涨。今年以来,选购“龙头鲞”的以宁波籍客户和外地游客为主。分辨“龙头鲞”是否优质,可以从颜色上入手,颜色鲜白的“龙头鲞”说明龙头鱼原料新鲜,而偏暗黄发红的,则说明原料不新鲜。

当然,龙头鱼还可以制作成海鲜调味料供应各类海鲜餐厅和火锅餐厅。它也可以被制作成复合调味料,作为食用方便面、火锅和米饭的佐餐。

肉无力、记忆力衰退、心悸等症状患者食用,对少年儿童出现的厌食、偏食,易入睡、易惊醒、易感冒、头发稀疏、智力发育迟缓与学步、出牙晚或出牙不整齐、鸡胸等症状均有良好效果。从事重体力、经常出汗的人群可以通过食用龙头鱼来补充钠元素。

不过,值得注意的是,海鲜过敏者应忌食龙头鱼。