



葱油条石鲷

□ 沛文 沐沐

夏秋之交是我们普陀人食用鲷鱼的好时节，这时的鲷鱼肉厚刺少，鲜味纯正，又能滋补防燥。

鲷鱼是一种栖息在热带和温带浅海层的鱼类。从广义上来说，辐鳍鱼纲鲈形目鲷科的鱼类都可以被叫作鲷鱼，而这个科下面有33个属超过1100种鱼，囊括了真鲷、黑棘鲷、石鲷、黄鳍棘鲷、黄牙鲷、二长棘鲷、千年笛鲷、横带髯鲷、斜鲷髯鲷、短尾大眼鲷、灰鳍异大眼鲷、红鳍裸颊鲷等形态稍有差别、体色彩各异的品种。其中，真鲷、黑棘鲷、石鲷、黄鳍棘鲷是我们普陀人在菜市场与餐桌上较为常见的四种鲷鱼。

本文就从这四种最具代表性的鲷鱼着手，讲述下鲷鱼的前世今生，以飨读者。

厥体丰硕宛铜盆 放箸未觉金盘空

——『海中鸡肉』鲷鱼记

脍炙煎炖烧 风味俱佳

作为鲷鱼之首的真鲷，其美味一直被人们津津乐道，清代的学者郝懿行曾盛赞这种“厥体丰硕，鳞鬣敝紫，尾尽赤色”的鱼：“啖之肥美，其头骨及目多肪腴，有佳味”。又因为真鲷的头部富含大量胶质且醇美，所以民间有了“加吉头，巴鱼尾，刀鱼肚皮鲷鱼嘴”“加吉鱼头，鲛鱼尾”的说法。

在山东地区，真鲷向来有“一鱼两吃”的做法，即整条鱼烹制上桌，又在席取出鱼头、鱼骨入锅余汤，制成鲜、酸与辣俱佳的醒酒汤，可醒酒、解馋。

在我们舟山地区，食用真鲷的方

式主要是清蒸、酱烧、葱油，也有香煎、清炖熬汤等激发鲜味的做法。知名美食博主刘雨鑫曾在探访沈家门夜排档时品尝过一道葱油真鲷鱼，他中肯地评价为：“葱油做法比较细腻，非常鲜，但是鲷鱼的肉都有一个同样的问题，它的脂肪含量没有那么高，熟了之后可能会有点柴。所以很多地方喜欢拿加吉鱼做刺身。”这里的“柴”是北方地区的人们形容肉质干瘦、不松软的意思。事实上，真鲷的确最适合用来制作刺身，因为其肉质质地远超三文鱼和金枪鱼，所以生吃鱼片时最能感受

古人眼里的“加吉鱼”

鲷鱼之中，当属鲷科赤鲷属下的真赤鲷名声最为响亮。很多人甚至将鲷鱼和真赤鲷这两个名字直接划上了等号。真赤鲷简称真鲷，还有个颇为吉利的名字“加吉鱼”。“加吉鱼”的得名有两个说法，一说汉武帝刘彻所赐，二说唐太宗李世民所赐。这两种说法大体内容相似，即皇帝东渡游览观赏海上美景时，遇到一种色泽艳丽的鱼，便询问大臣其名字。大臣们也没见过这种鱼，因此说不出个一二。结合当天为吉日，此鱼又恰时出现，寓意丰年有余，为“吉上加吉”，皇帝与众臣将其赋名为“加吉鱼”。如今，很多地方的人们还这么称呼真鲷，并且为了区分，将真鲷称为“红鳞加吉”，将黑棘鲷称为“黑鳞加吉”。

在我省，大多数地方的人们都将真鲷称作“铜盆鱼”。清代画家在《海错图》中为此解释道：“铜盆鱼”这种土称源自于其“色红黄而体长圆”，比较像是红铜做的盆。清代的舟山地方志《定海厅志》记录了当时的四明地区（如今宁波、舟山一带）都将真鲷叫作“铜盆鱼”。它另外一个别名叫作“过腊”，大概是因为每年寒冬腊月之后的初春，是这种鱼类油脂丰富、最为肥美的时节，所以得名。

我国食用真鲷的历史较为悠久。远在唐代，官员杨晔在其所著的《膳夫经》中就提到过用真鲷制作生鱼片。当时的生鱼片叫作“脍”，而国人最早制作“脍”可以上溯至先秦时期。食“脍”之风在唐宋时期最为盛行，诗人杜甫曾描写过厨师将鱼肉切割如同雪花一般又薄又透，刀工高超出连垫在砧板上的纸张都美没



条石鲷幼鱼

其本身滋味。不过，值得注意的是，真鲷并不类同其他鱼一般，体型越大滋味越佳。相反的是，体型越大的真鲷，肉质越老。

黑棘鲷同样适合制作生鱼片，其外表虽然不比真鲷，但其肉质的坚实、弹韧却不亚于真鲷。尤其是生活在较深水域的黑棘鲷，因为遭受污染少、水温低、水压大等因素，其肉片往往呈现半透明状，鲜嫩多汁，是制作生鱼片的上佳之选。刀工熟练的厨师能将鱼身两侧的肉分解下来，切割成如同蝉翼般的薄片，然后在碎冰上

被鱼肉的油脂和汁水打湿：“饔人受鱼鲛人手，洗鱼磨刀鱼眼红。无声细下飞碎雪，有骨已剝嘴春葱。偏劝腹腴愧年少，软炊香饭缘老翁。落砧何曾白纸湿，放箸未觉金盘空。”之后，随着国人对熟食的偏爱以及对“脍”制作程序繁复的厌弃。到了明代，随笔札记《五杂俎》记载除了福建和广东地区以外，几乎没有人再制作和食用“脍”了。

邻国日本在隋唐时期屡次遣使而来，带回了这种制作鱼“脍”的做法，并在其最古老的诗歌集《万叶集》中记录了用鲷鱼和捣碎的蒜所制成的“鲷脍”。如今，由鲷鱼肉制作的生鱼片依旧在日式料理店里大行其道。不过，该国为了满足口腹之欲，曾于民国时期在我国沿海大肆掠夺真鲷资源，导致这种原本丰富的鱼类资源日趋匮乏，野生种群数量急剧减少。如果不是我国各地科研人员及时进行人工育苗和海水网箱、池式养殖试验并获得成功，真鲷种群极有可能难觅踪影了。

当然，隋唐时期的人们不仅已经在食用真鲷，他们同时还发现了黄鳍棘鲷这种鲷鱼的味美。因此唐代官员刘恂在其所著的《岭表录异》里列举岭南地区海鲜食材时就提到了“黄腊鱼（即黄鳍棘鲷）”。相邻的广东地区人们把黄鳍棘鲷称作“黄立鱼”“黄脚𩚫”，香山县地方志《香山县志》里将“𩚫鱼（即黄鳍棘鲷）”登名在册，认为这种鱼在每年农历九月霜降节气前后最肥美，所以将其称作“霜降鱼”。宋代以来，广东地区的人们一直流传着“四边捕网黄脚𩚫”“三月𩚫鱼骨叉叉，少了攞鱼寻胥家”等关

堆砌如同叠鲛。仔细看去，鱼片红肌白理，厚薄均匀，搭配柠檬汁水，风味更佳。轻咬一口，弹滑柔嫩，激活口腔。

唐代官员刘恂的《岭表录异》记录了当时岭南地区的人们烹饪“黄腊鱼（即黄鳍棘鲷）”的做法：即将肉切成小块后炙烤，或者煎炒烤干。在我们普陀，笔者见过有切段酱烧的做法。

除了这些做法以外，由于鲷鱼鱼肉营养丰富，人们还将其用于提取并加工鱼油或者鱼粉，提升其附加价值。

肤衰老，帮助人体减少皱纹、色斑等问题，更能改善人体的新陈代谢，使人具备更年轻的身体状态。

老幼孕群体的理想滋补食材

中医认为鲷鱼味甘，营养丰富，具有清热消炎、补气活血、养脾祛风等功效。其口味清淡，食用后不易发生过敏。现代医学研究表明，鲷鱼富含蛋白

质、脂肪、叶酸、钙、磷、钠、铁、锌等矿物元素以及多种维生素，是适合老幼及孕妇的理想滋补食材。又因其肉质口感近似鸡肉，人们还将其美誉为“海鸡”。

鲷鱼鱼肉含有的可溶性胶原蛋白，具有相当高的细胞黏结性、高保湿性和良好的感官性能，其活性高、易吸收，不产生刺激性，能够延缓皮

增殖放流助力共同富裕

生物多样性所能提供的生态系统服务与达成共同富裕的目标紧密相连，因此，我市、区持续加强生产性生态系统和保护区生态系统的保护，让生态保护和修复释放价值，帮助从事渔业养殖、捕捞工作的群体增收。因此，无论从口感、营养还是生长速度、经济价值来说，条石鲷、黑棘鲷这些鲷鱼品种都是增殖放流的靠前选项。

早在2016年，浙江海洋大学就已经成功进行了条石鲷鱼的亲体驯化、全人工育苗、大规模鱼种培育、无公害高效饵料配方、鱼病防治、深水网箱养成等技术的应用与研究。据悉，

一尾全长3至5厘米的鱼苗在18个月的养殖期后体重可达半斤左右，该项目使得条石鲷在海水网箱养殖、人工鱼礁放流和岛礁增殖放流成为了可能。在各方的共同努力下，今年6月，我省首个海洋生物多样性司法保护增殖放流基地在西轩岛揭牌成立，条石鲷与黑棘鲷、大黄鱼等多个品种的海洋生物苗种被成功放流大海。同月，我市本年度海洋水生生物增殖放流活动在朱家尖省海洋维权执法基地码头举行，这次活动中的放流名单里也有条石鲷的身影。

当然，我区也极其重视对条石

鲷等鲷鱼品种的资源保护。今年7月20日，葫芦岛增殖放流活动，来自区海洋与渔业局、东港街道、区文旅集团和葫芦岛等单位的工作人员放归了3万余尾的条石鲷鱼苗，并在活动现场对市民进行海洋生态环境保护知识宣讲，增强他们对海洋生态环境的了解与环境保护意识。据统计，截至今年7月末，在市、区海洋与渔业局以及各相关单位的努力下，我市累计放流条石鲷幼鱼数量已达700余万尾，为舟山渔场生态资源修复做出了积极的贡献。

2017年到2020年间，作为首批国家级海洋牧场示范区的中街山列岛海域，新增投放了5300个人工鱼礁，构筑起空间大小为5.69万空立方米的立体式海洋生物之家。这里优良澄清的水质和丰富多样的饵料，成为了条石鲷、黑鲷等鱼类生产繁衍的绝佳归宿。



黑鲷

于黄鳍棘鲷的民间谚语，这些谚语或是借鱼喻人或是记录捕捞这种鱼的最好时节。

黑棘鲷被我们普陀人常称“黑鲷”，其作为海鲜食材的历史极为悠久。在新石器时代大汶口的文化遗址中，研究人员曾发现过大量海鱼骨骼。经过鉴定，其中就有黑棘鲷的鱼骨。这说明距今4000至5000年前，沿海先民就已经具有捕捞这种鱼类的能力并开始食用它们。

因为黑棘鲷外形近似河鲫鱼，常常被误称为“海鲫”。实际上，其外形、色泽与海鲫鱼还是有明显的区别的：前者黑色带状条纹在鱼身上呈竖排，后者呈横排。近年来，受海洋环境的污染和栖息、繁衍区域被严重破坏，野生种群数量急剧衰减。幸运的是，这种鱼类比较能适应人工饲养环境，且抗病能力强，因此已经被沿海地区规模化养殖。研究人員们也通过放流的方式来帮助黑棘鲷提升野外种群数量。

古时候的人们由于垂钓和捕捞技术有限，对于个性狡猾、警戒性极强的黑棘鲷和条石鲷着实无可奈何，因此在典籍文献上对这两个鲷鱼品种记录相对稀少。如今，随着矶钓技术的发展，对于海钓爱好者来说，这两种恋礁性强且颇具个性的鲷鱼极富挑战性，倒是成为了他们猎获的主要目标鱼类。



葫芦岛放养条石鲷幼鱼▲▼



黑鲷