

蘇杭魚蝦美而鮮！

據科學家長期研究觀察的結果，吃魚的民族較長壽，如日本、意大利、西班牙人、愛斯基摩人，尤其愛斯基摩人生活在冰天雪地的北極圈內，自古以來常年以吃魚肉為主，為全球冠心病發病率最低的民族，糖尿病率極小。

在日本與我國疾病調查中，發現漁村吃魚多，冠心病發病率亦低。主要原因在於畜類動物脂肪多為飽和脂肪酸，易使膽固醇增高，促使血管硬化，因而易罹患冠心病，魚油却含有多種不飽和脂肪酸，具有降膽固醇作用。

傳統烹煮活河鰻

中國大陸江南多河川與湖泊，素以魚米之鄉著稱，魚蝦產量豐富，種類繁多，烹煮方法千變萬化樣樣可口，由於一年四季不缺，魚蝦烹煮以活鮮為前提。既然鮮活，當以啖其原味為原則，必然口味重清淡。只有冰凍或不甚新鮮時，才以油炸酥加口味濃厚之調味料，但已吃不出原味。

蘇杭菜餚中，活河鰻兩種傳統做法非常可口，為本省餐館少見之做法，係江浙區域之名菜，特介紹供美食者參考：

鍋燒河鰻：口味重去腥氣

活河鰻一尾洗淨，去頭尾，切5公分長但背部部分不切斷，炒鍋內爆香蔥、薑，將河鰻圍成

一圈放入，加1湯匙油，紹興酒或紅露酒1湯匙，鮮湯（以頭尾熬煮清湯）3飯碗，用大火煮6分熟，改小火煮30分鐘，加醬油1湯匙及1小匙糖，小火煮15分鐘，湯汁變濃，加少許麻油，改大火煮乾即成鍋燒河鰻，口味較重，可去河鰻腥氣。



枸杞素燴河鰻

枸杞素燴鰻片：夏末秋初佳餚

活河鰻一尾去頭尾及脊骨，片成薄片，加2個蛋白及藕粉拌勻備用。鍋中放油燒熱，倒入鰻片過油，用漏杓取出將油瀝乾。鍋燒熱炒蔥薑絲及枸杞，加入頭尾骨熬成的高湯及紹興酒或紅露酒，煮開加少許鹽，拌水調開之藕粉，再放入鰻魚片快炒拌燴即可起鍋，口味比鍋燒河鰻清淡，肉質嫩脆爽口，為夏末秋初宴客菜餚。

鰻魚又稱鰻鱺，俗稱白鱈，中醫醫療史上，向以鰻魚治肺結核、婦女勞損及白帶過多症，因此，江南盛產的河鰻，其皮多黏液，肉質鮮美、柔軟、具油脂，為體虛者最佳補品。中國大陸江

南沿河及湖泊皆有豐富產量，為最普遍之宴客菜。

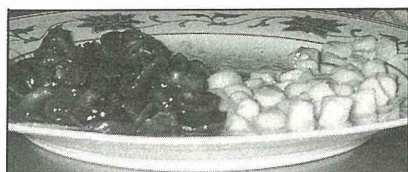
鱈炒干貝味真美

江浙河川多鱈魚，鱈魚不但味美，且營養豐富，中醫用以補充賀爾蒙、貧血、治懼冷及神經痛。中國大陸鱈魚在一年四季生

產期中各具特色，春天肉質最細，春末夏初是一年當中最為鮮美的時令，秋天身體收縮，冬天則粗大，表皮帶黏性。

選鱈魚做菜的標準是選用成人手指般粗細之鱈魚，去骨與內臟，熱水燙過變軟，肉質則保持完整，炒時切絲或切片。

鱈魚殺死須立即烹煮，死鱈魚體內存有毒害物質，不可食用。因此，傳統作法是將活鱈魚以熱水整隻燙死，用骨刀切細，大火燒油放進鱈絲，不停翻炒，熟後加調味料紹興酒、醬油、糖少



黑白分明的清炒鱈貝

許，1碗高湯，改大火煮開加藕粉水勾芡為最基本之江浙做法。

小干貝亦為江浙盛產水中產物，炒鱸配以清炒之小干貝肉，黑白分明為蘇杭宴客名菜。

清明享龍井河蝦

西湖是風光明媚之地，當地所產之龍井茶聞名遐爾，龍井茶色青綠，香味四溢而清爽，外觀美，茶葉形狀扁平，有菊花的香味，茶的味道經過開水泡數次都不改變，非常經泡，開水注入後茶葉和芽會自然張開，同時茶湯呈淡綠色，發出香氣，香味濃而

不易散。

西湖龍井茶的佳味，得力於產地之特殊自然條件，春茶的季節，延綿不斷的小雨，使湖邊山野一片霧茫茫，緊接著清明節時綠色的幼芽長滿了茶樹枝，摘下4萬多支嫩芽，才能烘製出500公克之西湖龍井。其名貴與色香由此可見一斑。龍井以「色青、香濃、味甘、形美」四絕聞名。

清明節前後摘下的茶，加工後品質為上等，稱「明前」或「雨前」來區分，穀雨過後，茶之品質變得較差，一般用以入菜。

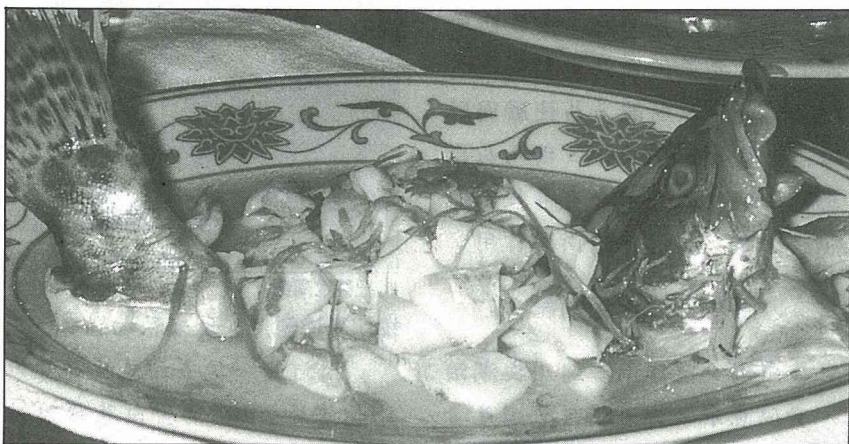
西湖水質良好，盛產多種魚

蝦，泛舟西湖上，一路可見碩大之桂魚、青魚、草魚紛紛跳出水面。其中以桂魚肉質最為細緻爽口，桂魚做成的魚丸，配上杭州特產具黏性之莼菜，煮成湯，清爽細緻入口即化，老少咸宜。具傳統菜治胃腸病。活桂魚切片，拌以蛋白及藕粉燴煮，或清蒸龍舟、松鼠桂魚等皆為杭州名菜。

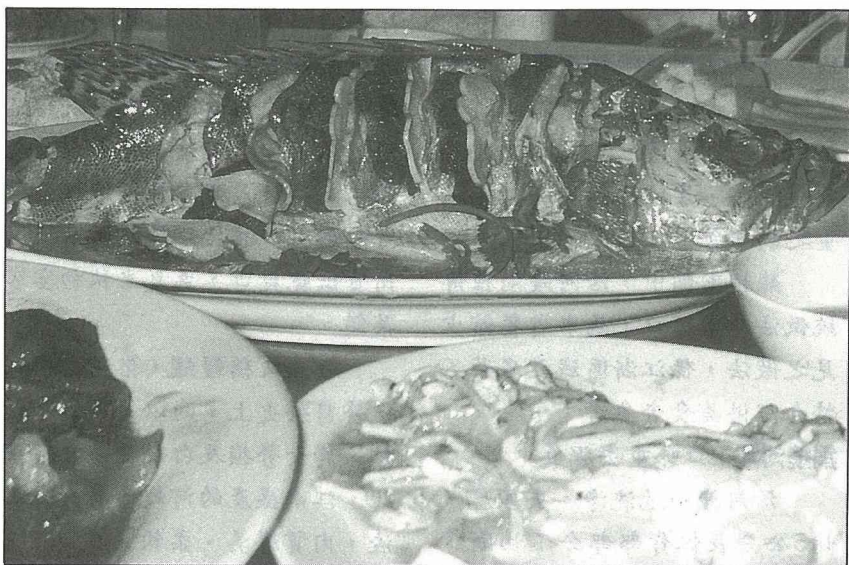
台北亞都飯店數年前，特別送師傅到杭州西湖習得絕藝，消費者不必遠至西湖，亦可嚐到莼菜魚丸湯，及素燴、清蒸桂魚、龍井蝦仁、炸响鈴兒等等西湖名菜。



純菜桂魚丸湯



清燴桂魚片



清蒸松鼠桂魚



酥炸蝦卷



龍井蝦仁

太湖及西湖產湖蝦，個兒小但味極鮮美且肉質細緻有彈性，杭州龍井入菜之中，以龍井蝦仁最為精彩。河蝦於清明節前後最為肥美，尤其是雄蝦體大肉多，又稱柴蝦，為蝦中極品，於清明節前後，採用這兩種絕品同炒，龍井入菜成龍井蝦仁為杭州代表菜餚。小蝦仁亦為餛飩的絕佳材料。

龍井蝦仁：杭州代表菜餚

將蝦仁、紹興酒、鹽、蛋白、藕粉一起拌勻，將油燒熱，放

入蝦仁，待炒熟後取出，並將油倒出，將蝦仁再度放入鍋內，倒入龍井茶與茶葉，快速拌炒即可起鍋，不再加鹽或任何調味料。

此外以太湖河蝦加西湖龍井或莖菜，包成蒸餃或燒賣，更為絕佳美味。

杭州有一名菜「炸响鈴兒」，乃豆皮抹上一層肉末，捲成小鈴嚙大小，入油鍋炸酥，入口香脆爽口。西湖將肉末以河蝦剝碎取代，即成酥炸蝦卷，更為可口。

清蒸松鼠桂魚：肉質細緻爽口

西湖盛產桂魚，味鮮質肥腴，以松鼠黃魚之作法，將魚身平均切下呈直角，刀口塞入金華火腿片及筍片清蒸，為上等宴客菜。「清蒸龍舟」必須以活魚烹煮，始能吃出鮮味。

魚蝦好吃須慎食

魚蝦好吃，又可藥用，但應注意防止因吃魚而生病，吃魚不當，可能致病，亦可致死。例如日本九州吃河豚，河豚魚珍貴美味，但其卵、卵巢、睪丸、肝臟等含有河豚毒素和河豚酸，食之中毒甚或麻痺至死。

其次，水質受到污染，許多魚體內感染了肝吸蟲，人吃被污染的魚，可能得肝吸蟲病症。淡水魚蝦容易受到居民生活污物及廢棄物污染，魚體內可能帶有腐敗菌、病原菌等，容易腐敗變質，產生毒素，在大陸吃魚蝦須特別注意，熟透進食較能避免感染生病。

此外，青皮紅肉的魚如鮫魚、金槍魚、炸彈魚等，這類魚體內含組織胺，體質過敏者吃了這類魚，易引起過敏反應，如皮膚紅癢、面部比胸部重，且頭暈、頭疼，有時甚或出現哮喘或蕁麻疹等，不能不慎食。 ◆