



简单的做法更能保持鲜味。

清明时节雨纷纷，春江水暖河鲜知。清明是春耕的大好时节。古有“清明前后，种瓜点豆”的农谚，这时的树梢冒出了嫩芽，木棉枝绽放了花苞。而河道里，河鲜们正迎来肥美期，这些，都是清明前后最是美味的佳肴。

踏青品鲜 鱼虾正嫩

据《广州日报》



鱼鲜煎煮味道佳。

河海鲜嫩 沁入舌尖的美味

“不时不食”，每年到了三四月，河中的鱼虾蟹螺肉质软嫩，味道鲜美，正是品尝的好时节。诸如凤尾鱼、黄眉头、曹虾、奶鱼、花鱼、黄沙蚬、白鸽鱼等河鲜，是这个季节里餐桌上独有的至味。

“每年的三月底到四五月是凤尾鱼最肥美的季节，这时的凤尾鱼九成都怀有鱼籽。”广州市“壹家妹”餐厅主理人郭先生说，开春后，凤尾鱼会回流到珠江口咸淡水区域产卵，产卵后的凤尾鱼数量和鲜美程度都会大不如前。

论凤尾鱼的吃法，《本草纲目》中记载：“凤尾鱼，味甘性平，有补气养血，健脾益胃之功效。”可见，凤尾鱼还有一定的药用价值。“凤尾鱼最常见的吃法就是香煎或者用蒜头豆豉蒸。”郭先生说，煎蒸后的凤尾鱼，鱼肉鲜嫩，葱香十足。“此外，凤尾鱼籽也是一道名贵的菜品。”他补充，将鲜活凤尾鱼宰杀后，取出鱼籽。将凤尾鱼籽加入盐，晾晒两天，两天后再将其放入盐水中浸泡半个钟头，再晒两日。晾晒成功的凤尾鱼籽加入煲仔饭中，或者用姜丝生油干捞，都相当美味。

“除了凤尾鱼，黄眉头、奶鱼、花鱼、白鸽鱼都是清明的时令河鲜，是当季佳品。”郭先生说。黄眉头，是梅童鱼在广东的俗称，又名狮子鱼，因其头圆如同舞狮所用的狮头，故而得名。在广州十八涌的珠江口交界处，黄眉头生长最盛。“每年的三四月份，是黄眉头临近生产季节，也是黄眉头口感最肥美的时候。”黄眉头个头相对较大，最著名的吃法就是“豉汁蒸黄眉头”。将新鲜黄眉头洗净处理好，加入豆豉、酱油、蒜蓉、花生油等调味料，开水蒸五分钟，关火焖一分钟，出锅后淋上热油。尝上一口，鱼肉鲜嫩，蒜香浓郁，鲜到眉毛跳三跳！

以鲜闻名，当然少不了奶鱼。奶鱼，学名河骨鱼，是盛产于广东北江的野生河鲜。其生长环境较为独特，不在水中，而是生长在滩涂中。“每年开春前后，是奶鱼的盛产期。”郭先生介绍道，奶鱼肉质鲜美，富含蛋白质和多种维生素，烹饪方式多为炖煮。在广东，女性哺乳期时，也常用奶鱼煲木瓜，用以催奶。此外，奶鱼粥、萝卜丝煮奶鱼也是地道的广府吃法。

说到清明时节的河海鱼鲜，花鱼和白鸽鱼必定不能缺席。“正巧在清明前后，也是花鱼最为肥美的季节。”郭先生说，在广东，花鱼的烹饪方式多样，可以加入红枣、枸杞炖花鱼汤，也可以做椒盐花鱼。这些做法既保留了花鱼的鲜嫩口感，同时也加入了独特的广府风味。与花鱼为近亲的白鸽鱼，因双眼长在头顶位置，常被人们称为“白鸽眼”。白鸽鱼盛产于珠江口咸淡水区域，在深圳、中山等地都有，每年三四月是白鸽鱼盛产的时节。“白鸽鱼鳞片极细，鱼肠白而细，不必去鳞也能食用。”郭先生说，白鸽鱼用于煎煮味道最佳。将新鲜白鸽鱼洗净，腌制后热油煎至两面金黄，煮后出锅。一入口，外酥里嫩，鱼肠苦中带甘，口感爽脆。



炒河虾是清明前后家常菜。

好茶与菜 美味搭配

清明时节，除了河鲜，嫩茶与生鲜蔬菜也是必不可少的美味。设想一下，餐桌上吃新鲜时令蔬菜，饭后品上一杯好茶，这样的日子，岂不美哉！古有诗云：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”。每年初春，当寒意渐退，荠菜便出生了，成为最早报春的野菜之一。

据成隆行广州负责人杨先生介绍，清明前后的荠菜味道格外鲜美。广东人习惯将荠菜与瘦肉或鱼片搭配，煮成一锅绵滑的荠菜粥，清淡中带着一丝甘甜。清明前后也是吃荠菜的好时候，将荠菜切段与鸡蛋同炒，鲜荠菜的清香与鸡蛋的滑嫩相融合，入口嫩滑无比。鲜荠菜炒腊肉也是家常美味，鲜荠菜的鲜嫩中和腊肉的咸香，口感丰富。

俗语说“明前茶，贵如金”，清明节前采制的茶叶，积蓄了夏秋冬三个季节的精华，其口感、品相、香气皆呈上品，备受饮茶人士的追捧。而清明时节的龙井，更是堪称一绝，经过一个冬天的生长，龙井更加清香可口。闲暇时刻，泡上一杯龙井，不仅能心旷神怡、提神醒脑，还能为你提供丰富的茶多酚等营养成分。

清明时节，菜花黄，江鱼肥，鱼虾蟹螺从冰雪消融的沉闷中一跃而出，不仅活力十足，还贴了一身“肥膘”回归。此时不抓紧尝鲜，更待何时？

清明虾鲜 美味如诗

老话常说“三月黄鱼，四月虾”，清明前后也到了吃虾的最佳时节。“清明虾”想必大家都有所耳闻，它并非指某一种虾名字，但在大部分时候它都特指一类虾：曹虾。“之所以大多人用‘清明虾’指代曹虾，主要是因为曹虾在清明节前后正处于新旧交替的时期，此时食用口感最好。”郭先生说，曹虾大部分生活在咸淡水交界处，其中有九成都是母虾，近年来，曹虾的数量有所下降。

在广东，吃曹虾图的就是鲜爽。鲜灼曹虾则是当季尝鲜最为适宜的做法，新鲜曹虾入锅，在滚水中烫上三分钟左右，捞出食用。此时的曹虾虾肉爽滑鲜嫩，虾壳薄而软，轻咬一

口，虾籽在口中爆破，令人回味无穷。椒盐曹虾也是广府常见的吃法。与鲜灼不同，椒盐曹虾口感酥脆可口，在保持虾肉鲜嫩多汁的同时，外层的椒盐调料又赋予了虾独特的香辣味。椒盐的香味和虾的鲜味完美融合，令人回味无穷。

此外，生长在淡水湖泊中的黄沙蚬在每年清明前后是丰收期，黄沙蚬的烹制方法很多，蒸、焗、烧、炒都可以，而且各有各的风味。最简单的是清蒸黄沙蚬，只需配上姜、葱、蒜蓉清蒸，就可以吃到味道清纯、鲜甜的“清蒸蚬”。而沙姜焗蚬有独特的沙姜香味，令人胃口大开。



鱼鲜加时蔬更鲜香。

本版图片均为资料图片