



糟鱼。

# 一锅慢炖的老式糟鱼里藏着乡愁与慰藉

记者 吴璇 图片由受访者提供

在银川打拼8年的商丘小伙刘生远,最近正尝试在家复刻妈妈常做的老式糟鱼。这道豫东经典美食,不仅是他慰藉乡愁的载体,更蕴藏着中国民间美食“慢工出细活”的古老智慧。

## C 慢炖出的复合风味

制作老式糟鱼,慢炖是最考验耐心的环节,也是风味形成的核心。晾干的鱼下入六成热的油锅中,炸至表面金黄定型。炸鱼火候要恰当,不可太老也不可太嫩,炸好后捞出控油备用。

接着处理砂锅:底部先铺一层白菜帮,既可防糊底,又能吸油吸味,炖好后还可直接食用,毫不浪费。白菜帮上再铺一层葱姜段、大料和山楂片。“山楂片不仅能增添酸甜风味,还能加速鱼刺软化,让骨酥效果更明显。”刘生远说。然后在上面铺鱼,每铺一层鱼就撒一层葱姜大料,如此重复直至摆满砂锅。这样能让每条鱼均匀吸收调料香气,避免味道失衡。

酱汁是糟鱼的灵魂。以两到三斤炸好的小鱼为例:需准备一碗香醋(忌用白醋,香醋酸香更浓郁),一碗酿造生抽提鲜增咸,半碗老抽上色(过多易发苦),两大勺剁细的豆瓣酱增酱香(提前剁细避免结块),一大勺白糖中和酸咸并提亮风味,两大勺五十五度以上高度白酒去腥增香,以及少许盐补咸(因生抽和豆瓣酱已有咸度,需谨慎添加)。还需搭配三四颗大料、五六片山楂片、三五个干辣椒和少许花椒叶提鲜增香(无花椒叶可用花椒粒替代)。

“酱汁比例不能乱,酸、香、咸、甜要平衡。”刘生远说,“醋是底味,能软化鱼刺、增添酸香;豆瓣酱和生抽提供酱香与咸鲜;白糖是点睛之笔,但不可过多;高度白酒则能去腥提香,让风味更有层次。”所有调料均匀撒在鱼身后,倒入热水,水量需没过鱼身约三分之二。

铺鱼、调酱、加水后,要在鱼身上盖一个大小合适的篦子,再压上一盆重物。此举可使鱼充分浸于酱汁,炖制时不致浮起,确保入味均匀。盖严锅盖,大火煮开后转小火,慢炖5到6小时。火候务必保持微小,让汤汁处于微微冒泡的状态,使味道慢慢渗入鱼肉、软化鱼刺。

炖制完成后,关火焖制一夜,约8到12小时。“这是风味融合的关键。经过一夜静置,酱汁味道彻底渗入肌理,鱼刺也会更加酥烂。”

## D 跨越千里的烟火慰藉

隔天揭开锅盖,只见金黄色的糟鱼在酱汁中泛着油光。轻轻一夹,鱼肉紧实不散,鱼刺早已酥烂如泥。入口无需挑刺,酸香、酱香、鲜香交织于齿颊,后味带着一丝微甜,层次丰富而不杂乱。

“这就是老家的味道,和妈妈做的一模一样。”刘生远说。在银川的8年里,这道糟鱼是他最珍贵的乡愁寄托。如今,他不仅自己学会了做法,还将这道美食分享给身边的同事朋友,收获了不少肯定。“好多人都说好吃,还想跟我学呢。”

## A 豫东烟火里的传世美味

刘生远说,糟鱼是河南商丘、开封、周口等豫东地区刻在骨子里的家乡味,也是豫菜体系中极具代表性的家常硬菜,其历史可追溯至明清时期。豫东地处黄河中下游,河网密布,盛产小鲫鱼、小鲤鱼等淡水鱼。为延长鱼肉保存时间,勤劳的先民们摸索出“炸制+慢炖+焖制”的独特工艺,将鲜鱼制成酸香入骨、骨酥肉烂的糟鱼。它既是日常佐餐的佳肴,也是逢年过节待客的硬菜。

“在商丘,腊月里炖糟鱼是家家户户的习俗。”刘生远说,“以前物资匮乏,冬天难以买到新鲜蔬菜,糟鱼耐储存,炖一锅能吃半个月,不管配馒头还是米饭都香。”这道美食的生命力,在于它对寻常食材的包容与对传统风味的坚守——只需常见的小淡水鱼,经过繁复工序便能蜕变为传世美味。这也是糟鱼能在豫东大地流传数百年的根本原因。如今,糟鱼不仅在河南本土备受喜爱,更随着豫籍游子的脚步扎根全国各地,成为连接乡愁与烟火的味觉纽带。

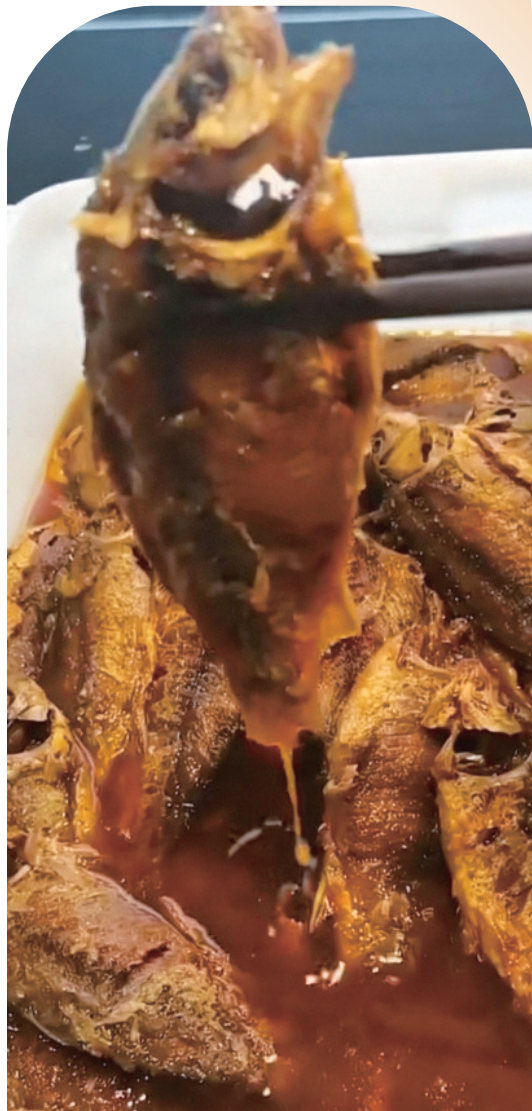
## B 细节决定风味基底

要想把糟鱼做好,选材至关重要。“必须选半斤以内的小鲫鱼、小鲤鱼,这是传统做法的精髓。”刘生远说,小体型淡水鱼骨质柔软、肌理细嫩,细刺虽多,但经长时间炖煮和醋的软化,能彻底酥烂,实现“骨刺同食”。同时,细嫩的肉质吸味性强,能让酱汁的酸、香、咸、鲜充分渗透。“除了小鲫鱼、小鲤鱼,小黄花鱼、小白条、麦穗鱼等也可作为备选食材。”

选好鱼后,需按传统方法处理:只去除内脏,特意保留鱼鳞和鱼鳃。“很多人觉得鱼鳞、鱼鳃脏,其实这是风味的关键。鱼鳞富含胶质,炖煮后会融入汤汁,让口感更醇厚;鱼鳃则能增添独特的鲜香,这是老一辈传下来的智慧。”处理干净的鱼需用流水反复冲洗,再摊在通风处彻底晾干。“鱼身不能带一点水,否则下油锅会溅,还影响鱼肉紧实度。”



做糟鱼最好用小鱼。



软烂脱骨的糟鱼。