



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

今天 多云 21℃-30℃
明天 阴有阵雨 22℃-29℃

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年5月19日 星期二
丙午年四月初三

第11276期 今日12版

长江第一鲜 初夏品鲥鱼

夏令时节，风和日丽，江南鲥鱼正肥。鲥鱼肉质细腻鲜嫩，鳞片富含脂膏，味道鲜美，素有“长江第一鲜”之美誉。北宋东坡居士曾赞曰：“芽姜紫醋炙鲥鱼，雪碗擎来二尺余。南有桃花春气在，此中风味胜莼鲈。”



清蒸鲥鱼

1

鲥鱼自古被视为“鱼中珍品”，宁波作为江南文化古城和东南沿海港城，历史上也曾是鲥鱼的重要产地和消费之地，尤其在明清时期，鲥鱼曾一度成为皇家贡品，宁海、象山一带的渔民会将其腌制之后用来进贡。老宁波人认为鲥鱼的精华在鳞，故一直有“鲥鱼吃鳞，甲鱼吃裙”的说法。

前几日，在宁波一家知名酒肆与友人小聚，点菜时见到了久违的鲥鱼，异常兴奋，立即叫服务员捞起一条，称了下，足有1斤重，请服务员拿去，加蚝油和少许姜葱等清蒸，用来佐酒。

夹一块白白的腹部鱼肉，肉被鳞片覆盖，银光闪闪。放在嘴里，抿一口，那久违的鲜美滋味顿时盈满齿颊。吐出片片半透明的鱼鳞，再吃鱼肉，肥嫩之中，有一种鲥鱼独有的鲜嫩韵味。

2

江南文人大多偏爱鲥鱼，曹雪芹的祖父曹寅也嗜食此物。曹寅特别好吃一味“樱花鲥鱼”，且吃法与常人不同。其《鲥鱼》诗云：“三月齏盐无次第，五湖虾菜例雷同，寻常家食随时节，多半含桃注颊红。”诗后有自注：“鲥鱼初至为头膘，次樱桃红。予向充贡使，今停署十年矣。”由此可见曹寅不仅性喜樱桃鲥鱼，而且是个知味者。

上世纪30年代，有位作家叫吴秋山，他写过一本散文集《茶墅小品》，属于静雅平淡一派，书里有一篇《鲥鱼》，是极有情趣的知识小品，文中饶有兴致地介绍了李时珍、郑板桥、袁枚等有关鲥鱼的诗文，写得自然流畅、富于韵味。

3

鲥鱼是我国珠江、长江、钱塘江中下游的上品鱼类。长江出产的鲥鱼，主要在小孤山以东一带，尤以芜湖为多。据说，鲥鱼有多种品种，主要有胭脂鱼、樱桃鱼、大头鱼等。

芜湖之外，苏州、上海、杭州等地也出产鲥鱼。清乾隆年间《松江竹枝词》有云：“鲥鱼颜色烂如银，海胃群推赛八珍。才得干钱易一味，满盘狼藉是何人？”

每年农历四五月份，正逢长江水暖之时，鲥鱼沿海溯江而上产卵。初入江时，由于鱼体内积累了较多的脂肪，所以味道特别鲜美。

关于鲥鱼的一些情况，李时珍的《本草纲目》也曾有记载：“鲥鱼，形秀而扁，微似鲂而长，白色如银，肉中多细刺如毛，其子甚细腻。大者不过3尺，腹下有三角鳞甲，其鲂亦在鳞中，自甚惜之。其性浮游，才出水即死，最易妥败。”

正是因为鲥鱼有着这一特点，所以最重要的是吃个新鲜，安放时间稍长，鱼味就会大打折扣。

4

关于鲥鱼的吃法，《日用本草》中所载最妙：“凡食，不可煎熬，宜以五味同竹笋，荻芽带鳞蒸食为佳。”

宁波菜素以“鲜、咸”著称，宁波大厨在烹饪鲥鱼之时，常以清蒸、酒糟或家烧的方式呈现，突出其原有的鲜度。“清蒸鲥鱼”“酒糟鲥鱼”“酒酿火腿蒸鲥鱼”都是宁波鲥鱼菜中的佳肴，尤其那道“咸齏烧鲥鱼”，用咸齏、笋丝提鲜，汤汁浓郁，充分体现“咸鲜合一”的甬上风味。

通讯员 朱峰 文/摄

责编 叶飞 高凯
审读 董富勇
美编/制图 许明