

以学铸魂 以学增智 以学正风 以学促干

锦绣中国年·龙腾云霄

文/朱乔桧 图/戴园笙 林雪燕 吴叶青



过年就要“蚝”气冲天！

位于云霄县东厦镇的漳江湾海区，拥有2360公顷的国家级保护植物——红树林，有着天然净化海水的特殊功能，特别适合大蚝生长，咸淡水交汇的独特海域环境孕育了丰富的各类浮游物和有机碎屑，为漳江口大蚝的成长提供了优质的饵料。一枚枚大蚝蛰伏于此，汲取养分化作滋养，经年生长，积聚鲜味，每到收成期都让大批食客翘首以盼。

漳江口大蚝靠着“一大、二肥、三白、四嫩、五脆”的特点，以丰腴的身材和顺滑的口感牢牢抓住了吃货们的心。新鲜出壳的生蚝莹洁如玉，一拿起就能感受到蚝肉的水润饱满，浑身上下都透着“鲜气”，多看一眼口水自然流下来。焖煮过后，肥美的蚝肉几乎不会缩水，肉质嫩滑得乡奶油般顺着舌头滋溜入口，在唇齿间游荡，带给味蕾绝妙的畅爽体验，可谓正宗的“海中牛奶”。

据《云霄厅志》载：“牡蛎，《本草》曰：附石而生，壳相粘连如房，故名‘蚝房’。”在漳江口大蚝中，历史上最享盛名的，首推“石关大蚝”。“石关”是漳江湾海区中一座突出海面的浮屿，巨石嶙峋，草木繁茂，周围可泊大船，水下岩石即盛产大蚝。石关大蚝贝壳坚厚，较长者壳长100-242毫米，高70-150毫米，肉质肥嫩，清甜爽口，味道鲜美，营养丰富，兼能细肌肤、美容颜和滋阴养血、健身壮体等多种作用，因而成为云霄名优水产品中一张“金名片”，驰名闽、粤沿海各地以及港澳等地。2015年，久负盛名的漳江口大蚝被国家工商总局核准为地理标志证明商标，在持续提升的品牌效应辐射下，漳江口大蚝从过去的零散采集逐渐走上规模化人工养殖的道路，让越来越多沿海群众挣脱贫困枷锁，迈入“蚝门”致富，唱响小康道路上的幸福欢歌。

俗话说：“冬至到清明，蚝肉肥晶晶”。春节，正值生蚝肥美时，“兴会不可无诗酒，盛筵当须有肥蚝”云霄人爱吃生蚝，也相当会吃生蚝：烤着、焗着、煲粥、清蒸，或是做成蚝干、蚝油……最带劲的当然是烤着吃，不用辣椒面！不用孜然！一把蒜蓉或一勺热油，生蚝在炭火上历练一番，吊出的原汤饱含着海水的鲜咸肥美。胡椒上烫生蚝，再铺上紫菜，鲜上加鲜，将蚝的鲜甜精华注入汤底，这口汤是云霄人的挚爱！在云霄，靠一只生蚝，就能撬动“宵夜圈”，云霄人爱吃生蚝是出了名的，是刻在骨子里的，只要朋友喊一声“请吃生蚝”，多远的距离都要杀过去。没有生蚝，云霄人的夜晚纯属虚度。

年年有“鱼”年年余！

石斑鱼

云霄县地处漳州南部沿海，海域面积97.76平方公里，海岸线长达72.98公里，沿海滩涂面积1220.21公顷，渔业资源十分丰富。素有“海中鸡肉”美称的列屿石斑鱼、被誉为“海上人参”的漳江湾鲢鱼等等都是当地的特产，因此，云霄人的年夜饭，在鱼的选择上五花八门。

云霄县列屿海域乃至毗邻且连通的漳江湾海域和东山湾海域，海岸曲折且岛礁众多，海底多岩礁、砂

砾地，海域常年光照充足、无霜期长，为列屿石斑鱼提供了绝佳的栖息之所。列屿石斑鱼体长一般在20-30厘米，个体重通常在800~900克，鱼皮中含有多种胶质物质和胶黏蛋白，可使皮肤细腻有光泽，有延缓衰老之效，因而被称为美容护肤之鱼。

石斑鱼的肉质细嫩洁白有弹性，口感鲜美，适合清蒸或熬汤。清蒸能最大限度保留住石斑鱼的营养成分，锁住鲜美味道；而用石斑鱼熬汤更是美味无穷，不管如何煮，鱼片经久不散，而且汤头鲜美清甜，鱼汤浓白飘香，鱼肉入口爽滑，一口鲜到头发梢。

跳跳鱼



盛产于漳江湾入海口红树林保护区的漳江湾跳跳鱼，也是年夜饭桌上备受青睐的一道硬菜。跳跳鱼，生活在滩涂里的精灵，它习性狡诈，喜欢在潮水退却后的海滩上“尬舞”，是鱼类中的“弹跳健将”，因此又称弹涂鱼、跳跳鱼，因其周身有色斑点，云霄人习惯称为“花跳跳”。

花跳跳肉质细嫩，爽滑可口，含有丰富的蛋白质和脂肪，椒盐跳跳鱼外酥里嫩，更加弹牙；红烧跳跳鱼色香味俱全，当之无愧的米饭杀手；清煮跳跳鱼汤鲜美回味无穷……无论哪种烹饪手法都不改其美味，堪称佳品，还有“冬天花跳跳赛河鳗”的说法，是云霄一道温补助阳的传统海鲜美味。

银鱼



漳江口银鱼生长于云霄东厦镇的漳江入海口咸淡水交汇海区，品质特优，尤以佳洲岛和白塔长港溪湾一带最为盛产。银鱼是云霄水产名牌产品，历史上多晒成鲜银鱼干远销东南亚各地。银鱼体呈圆筒状，全身透明，银光闪亮，晶莹剔透，无鳞无刺，无骨无肠，是高钙质、高蛋白、高营养、低脂肪的鱼类。银鱼的制作方法有很多种，可炒、可炸、可蒸、可煲汤，无论哪种做法都看起来赏心悦目、鲜香诱人，吃起来美味可口、唇齿留香。银鱼炒鸡蛋堪称绝配，鸡蛋金黄灿灿，银鱼玲珑剔透，加上绿油油的葱花，香喷喷的鲜美之气蔓延迂回、萦绕鼻端；煎炸银鱼黄澄

银亮、里嫩外焦、酥脆含香；红椒爆炒银鱼红白相映、若花嫣然、秀色可餐；还有鲜美异常、营养丰富的银鱼肉片汤以及菠菜银鱼面、银鱼香菇馅饺子等等。

香鱼

漳江香鱼，云霄人习惯称为“溪鳢”，通常体长约20厘米，稍侧扁，鳞极细小，鳍无硬棘，为溯河洄游性鱼类，栖息于漳江通海溪流中，摄食岩石上的底栖藻类，9-11月份为繁殖期，香鱼味鲜美，为云霄漳江名贵淡水鱼。溪鳢油酥后，浇上煮好的酱油汁，青蒜姜丝混迹其间，下酒第一流，骨肉同嚼，酥脆鲜嫩，正如一句闽南俗语“溪鳢，溪鳢，好吃不分孙”，可见其美味。

鳗鲡



漳江鳗鲡，别名河鳗、鳗鱼、白鳗。云霄人习惯称为鲈鳗，它体长如蛇，能长时间脱离水面在陆地活动，在深夜里迅速爬行，因此常被误认为蛇。鲈鳗在“绝食”一年半后仍能生存，养殖的鳗鲡寿命可长达50年，是一种生命力极强的鳗鱼品种。鲈鳗以食小鱼、蟹、虾和水生昆虫为主，是云霄漳江流域的重要经济鱼类。

鲈鳗肉质细嫩、营养丰富，有“水中软黄金”的盛誉，其胸鳍黑色者，云霄人称之为“乌耳鳗”，视为“鳗中之上品。”鲈鳗全身都是肉，红烧、清蒸、炖汤皆宜，肉质爽脆清香，补身又补气，云霄人常以豆豉蒸鲈鳗，豉香浓郁、鱼肉鲜美，超级下饭！

花鲈



漳江花鲈，别名七星鲈，云霄人习称鲈鱼，花鲈栖息于漳江淡水和海水交汇处，每年冬末在河口产卵，2-3月间体长20-30毫米成苗。幼鱼有成群溯河的习性，常随水流混入港池中。花鲈肉细嫩，味鲜美，为上等食用鱼。云霄有“寒乌热鲈”的俗语，指的是冬天的乌鱼和夏天的鲈鱼最为美味可口。花鲈肉实味美，质地鲜嫩，入口爽滑，清甜无腥最宜清蒸、红烧或炖汤。人们喜爱花鲈，不仅爱它的肥美肉鲜，还爱它丰富的营养价值，花鲈含有丰富的蛋白质、人体必需氨基酸、维生素以及钙、镁、锌、硒等营养元素，是儿童智力发育和骨骼生长上佳食品之一，也是老年人、孕产妇等人群摄取营养物质理想食物。