



海岛有味 过年必备 “百岛晒秋”给您干货满满

初冬时节鱼干香,人间至味是微咸。海鲜是温州人必不可少的年货,鳗鱼干、墨鱼干、虾干、紫菜等更是过年赠送亲朋好友的佳品。秋冬交接之际,靠海而生的洞头人,纷纷展开了一场仪式极强的“百岛晒秋”。微凉的海风、和煦的阳光,为肥美的鱼干赋予魔法,酝酿出独特的美味。百岛晒秋,蕴含着海岛人的劳动智慧,从调料配方到晾晒天数,家家户户都有各自的做法和秘方,最终的各类干货产品值得你品味。



鳗鱼干
鳗鱼干,是以新鲜鳗鱼为原料,经清洗处理、切割、晒干而成的肉干类制品。优质鳗鱼干的肉质紧密,洁净有光泽,食用方便,含水量少,可以避免微生物的污染,适合长期储存。鳗鱼干适宜人群夜盲症、贫血、肺结核患者。

在洞头的酒席上,清蒸鳗鱼干是是必不可少的摆盘之一,还可以和芹菜一起炒,荤素搭配美味翻倍。



带鱼干
冬天,带鱼是最肥美的,身宽肉厚,多油水。晒带鱼,越新鲜越好,大小则是6-8两左右一条的最好,刺少肉多,且肉质鲜嫩细腻。晒好的带鱼干,可蒸可煎,味道都不错。汤年糕或者烧面的时候切少许放进去,相得益彰,滋味绝佳。



番薯干
这是70、80后的小零食,小时候在村口玩,都会看到别人家晒得红薯干,玩的时候还不忘去薅一块来,真的是馋哭小孩。
红薯条洞头话叫“俺干”,它比“菜讨干”粗很多。就是把新鲜的红薯洗净切丝晒成干。要吃的时候只需要放在高压锅里滚一滚,如果喜欢甜还可以加一点糖,味道好极了。



紫菜
网帘上的紫菜像黑绸缎一样在水波里荡漾,收割机在忙碌地收割紫菜。阳光下,波光粼粼,海上田园奏起了一首欢乐的、丰收的渔歌。紫菜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质,具有很高的营养价值。

紫菜衍生的多种菜肴,深得人们青睐。紫菜丸子、凉拌紫菜、虾皮紫菜汤...每一种美食都让人回味无穷。



龙头鱼干
行道树、小广场,你能看到无处不在的龙头鱼,远远看去,好似挂满了一排排的“灯笼”,煞是有趣。龙头鱼是洞头东海常见鱼类,营养成份高,富含蛋白质,具有维持钾钠平衡、提高免疫力、调低血压等功能。



墨鱼干
墨鱼干以体型完整、光亮洁净、颜色偏黄、半透明状、肉质平展宽厚,干燥有韧力,具鲜香味道,无盐为



萝卜丝干
萝卜丝干,洞头话称“菜讨干”,就是把新鲜的白萝卜切丝然后晒成干,工序不复杂,食用和储存都非常方便。
食用前需要在水里泡15分钟左右,泡发后的萝卜丝犹如新鲜的一样脆嫩。当然还有很多烹饪的方式,可以炖汤凉拌,还可以做成丸子。



马鲛鱼干
挑选马鲛鱼首先要查看鱼眼是否亮,鱼鳃是否红。其次,看其体表,要有光泽,身上有蓝点,用手指按体表结实有力。寒冬时节,将晒制好的马鲛鱼干,一块块取出洗干净,加一点点酱油醋,放点姜丝,在架锅蒸熟,非常开胃。



腊肉
腊肉选料、制作都较讲究,选用皮质肥厚的本地猪肉,半肥半瘦。腌制完成后,将酱油肉用线穿好,挂在太阳底下进行晾晒。如果阳光充足,温度在15℃以下,风大,一般晒制3-4天即可完成。



梅干菜
简单的说梅干菜是一种干品菜,是南方人比较喜欢吃的一种干菜,梅干菜的营养价值比较高,梅干菜含有丰富的胡萝卜素和人体必需的镁,梅干菜开胃消食、生津,梅干菜可以用很多蔬菜来做。
在洞头梅干菜不仅可以烧肉,还可以和安康鱼一起烹饪,味道及其鲜美。

琳琅满目的洞头海鲜干货



鱼鲞的香味,带着大海的气息,带着阳光的温度。烈烈朔风,将水气逐渐吸干,配合阳光,将味道密封存。晒干后的鱼鲞,既可以蒸着吃,也可以煮着吃,还可以与别的食材相结合,融合成不同的滋味,形成岛城饮食的一道特色佳肴。当然,嘴馋的市民和游客,直接去农贸市场可买到现成的。

◆北岙农贸市场
地址:洞头区北岙街道中心街55号 / 营业时间:6:00-19:00
◆洞头新城农贸市场
地址:洞头区北岙街道腾飞路14号 / 营业时间:6:00-19:00

(图文来源:洞头区文广旅体局)