

从食材、烹调、处理法和口感着手，每周一字，用文字“嚼”出食物的文化和味道。

报道◎陈彬雁 摄影◎林国明

澳大利亚肺鱼深受各地厨师欢迎，是多国料理文化中最常见的食材。这种肉质鲜美的海产，烹调法多样，除了原产地澳洲，我国南部水域，有本区域最大的澳大利亚肺鱼养殖场。

瑞士史丹福酒店西餐馆JAAN主厨罗耶，告诉我们为何选用这个食材，以及如何烹调中西口味的澳大利亚肺鱼。

澳大利亚肺鱼

各国料理好食材



罗耶喜欢澳大利亚肺鱼的新鲜及它的可持续生产特性。

澳大利亚肺鱼（Barramundi）有热带白鲑鱼（White Salmon of the Tropics）的别称，它味道干净，雪白的鱼肉微甜，有丰富的不饱和脂肪酸。

经常在当地餐馆菜单上看到澳大利亚肺鱼，一般以香煎或烘烤的方式料理，然后搭配各式酱料，便成一道健康的美味佳肴。一直以为这些澳大利亚肺鱼来自澳大利亚，直到最近才发现，原来澳大利亚还得从本地进口这种鱼供应当地市场。

本地水域适合养殖

在新加坡南部水域，有本区域最大的澳大利亚肺鱼养殖场“Kuhlbarra”，面积大约为10个足球场，养殖场里的19个笼子养了600吨澳大利亚肺鱼。

养殖场执行董事Joep Kleine Staarman说：“新加坡的水域全年保持一定的温度，来自印度洋的海浪带来干净、含氧的海水，这种自然环境很适合养殖澳大利亚肺鱼。”

据Staarman透露，他们所养殖的澳大利亚肺鱼达到进口到欧盟的严格标准，目前除了供应本地市场，也供应澳大利亚市场：“我们进口澳大利



我国南部水域的澳大利亚肺鱼养殖场。（受访者提供照片）



业者说，我国水域全年恒温，来自印度洋的海浪带来干净、含氧的海水，很适合养殖澳大利亚肺鱼。（受访者提供照片）



Kuhlbarra饲养的澳大利亚肺鱼，从捕捞到送到顾客手上只需42小时。

亚肺鱼卵，饲养在本地的水域，在鱼儿长大之后再转销到澳大利亚。”

在澳大利亚，这种鱼大多生长在西北角金伯利（Kimberley）的热带河流，它的名字取自澳大利亚原住民语，意即“大鳞鱼”。澳大利亚人对这种鱼的消耗量非常大，每年大约有2000吨野生澳洲肺鱼在当地北部热带水域被捕获，此外，各州的养殖场每年也为市场添加50000万吨。不过，这么庞大的供应量还是无法满足需求，因此，澳洲每年也从泰国、越南、菲律宾、印度尼西亚及本地进口约1万吨的澳大利亚肺鱼。

澳大利亚肺鱼有个特性就是会变性。资料显示，大多数澳大利亚肺鱼长到50至60公分时是雄性的，但在大约80公分左右会开始变性，这种情况只在自然海域里发生，因为盐水能激发雄性澳大利亚肺鱼的性成熟，不过在转为雌性之前，雄鱼必须至少产卵一次。

Kuhlbarra饲养的澳大利亚肺鱼一般生长至4个月，在接获顾客的订单之后，才捕捞上岸，切片、冰鲜然后真空包装，42小时内就能送到你家大门。从渔场到餐桌的高水准，叫本地许多餐馆大厨另眼相看。



养殖场Kuhlbarra饲养的澳大利亚肺鱼，在接获顾客的订单之后，才捕捞上岸，切片、冰鲜然后真空包装，并在42小时内就能送到顾客手上。

（受访者提供照片）

其中之一便是瑞士史丹福酒店（Swissotel The Stamford）西餐馆JAAN（亚洲最佳餐馆第11名）主厨罗耶（Julien Royer，32岁）。他在一个多月前接触到这个食材，发现它的味道出奇的干净：“吸引人的另外一点是它属于可持续生产食材，现在新加坡人都可以享用到高水准的可持续食材。”

煎蒸烤烘多种料理法

谈到海鲜的料理时，罗耶说，自己很享受在厨房里和鱼的协作。

“料理鱼类最需要的是精准度，它不允许你有丝毫的差错，否则全盘皆输。鱼类很容易料理，但也很容易煮老。你必须非常谨慎才行。印象中最具挑战性的是红鲷鱼（red mullet），因为它本身的味道太有个性。”

他谈到料理鱼类的几个要点，关键的就是新鲜。

“有了上好新鲜食材，那就不要在料理的过程中给鱼加太多的味道，抹杀原味。调味的时候谨记，不要用味道太重的调料。”

很多人在拿捏鱼的熟度时碰到问题，他建议试探鱼的熟度，可用刺针，如果把针抽出来的时候不遇阻力，那就差不多了。

澳大利亚肺鱼适合多种料理方式，只要拿捏有度，不管煎蒸烤烘都能收效，难怪它也是多国料理文化中最常见的食材，比如泰式料理就大量采用，一般上泰国人喜欢以青柠和蒜粒清蒸，或用香茅油炸。

罗耶特地为读者构思澳大利亚肺鱼食谱，包括香煎、油封两种方式，罗耶说，步骤多了些，但难度不高，目的是让你在家里也能烧出餐馆水准的菜色。

味噌澳大利亚肺鱼

这道菜有两个特色，其一是以日式食材和元素如日本黑猪肉、味噌等烘托出澳大利亚肺鱼的可塑性。另一点是用五花肉搭配鱼。

罗耶解释：“澳大利亚肺鱼味道很干净，脂肪含量不高，搭配五花肉的目的是给这道鱼增添丰腴的口感和滋味。”

A) 鱼

材料：澳大利亚肺鱼（100克）4片（切成1.5公分厚块）、特级初榨



味噌澳大利亚肺鱼



普罗旺斯澳大利亚肺鱼

橄榄油100克、百里香1支、粉红蒜1瓣、牛油50克、盐、胡椒粉。

做法：澳大利亚肺鱼用盐和胡椒粉调味，在平底锅倒入橄榄油，中火煎香。将粉红蒜捣碎，加入百里香或其他香草，混入些许橄榄油，将此混料淋在鱼上，并慢慢将鱼煮熟，备用。

B) 五花肉

材料：日本黑猪肉（五花肉）2公斤、细盐24克、蜜糖30克、鸡汤1公升、百里香10克、黑胡椒子3汤匙、橄

榄油、红萝卜、洋葱、大蒜及水少许。

做法：

一）将细盐涂抹在肉的表层，比例是每公斤肉用12克的盐。

二）其他材料全混在一块，腌制猪肉24小时。

三）24小时之后，用冰水冲洗猪肉，沥干。

四）用橄榄油把猪肉煎香，加入红萝卜、洋葱、大蒜，水或鸡汤，再用中火焖1小时。

五）切成30克块状，备用。

C) 焦糖味噌

材料：砂糖400克、水200克、白味噌100克、鸡汤100克。

做法：砂糖和水煮成焦糖。将鸡汤和白味噌打匀，待焦糖稍微冷却之后，混入鸡汤和味噌。

D) 日式味汁

材料：Evian矿泉水2公升、海带3张（15公分×15公分）、柴鱼片40克、姜10克、料酒400克、酱油、青柠皮少许、香菜20叶。

做法：

一）海带用冷水清洗，然后用矿泉水水泡隔夜。隔天在锅中煮沸，过滤。

二）将柴鱼片倒入海带汁里，让汁冷却。

三）将400克料酒浓缩至320克，期间加入姜，最后加入青柠皮，让其冷却。

四）将冷却的料酒混入海带汁，加入香菜，过滤，最后用酱油调味备用。

摆盘时，一片澳大利亚肺鱼加一块五花肉，淋上焦糖味噌，为这道菜增添鲜味，然后加点青柠皮。上桌后，再倒入日式味汁，即可享用。

普罗旺斯澳大利亚肺鱼

在家中料理鱼类，一般采用香煎、油炸、清蒸和烘烤的方式，罗耶在这里推荐的是油封（confit）的方法，相当有趣。

源自普罗旺斯的antiboise酱汁是这道菜的特色。antiboise是普罗旺斯里昂蒂布（Antibes）地方的特色料理方式，主要是以橄榄油、地中海小鱼、蒜末、香菜、番茄制成的酱汁加在烤好的食材上面。随手拈来的春菜锦上添花。

A) 鱼

材料：澳大利亚肺鱼（100克）4片（切成1.5公分厚块）、特级初榨橄榄油100克、百里香1支、粉红蒜1瓣、青柠1个、细盐少许。

做法：

一）澳大利亚肺鱼去皮，用细盐调味，然后摆在小碟中，百里香切成小段，摆在鱼上面。

二）倒入橄榄油，至油掩盖鱼的一半为止，加入几片大蒜，在烘炉以140摄氏度烤7分钟。3分钟半之后，将鱼翻转过来，再烤。

三）烤完，等7分钟之后再鱼取出，加点橄榄油、盐、青柠皮。

B) antiboise酱

材料：番茄3个、鲜葱、刺山柑（也称小酸豆）2汤匙、小辣椒半条、罗勒5大叶、青柠1个、Taggiasca橄榄2汤匙、特级初榨橄榄油100克、青葱1根、蒜1瓣、盐、胡椒粉、埃斯普莱特辣椒粉少许。

做法：

一）番茄去皮去籽，切成小丁，刺山柑和橄榄切碎，鲜葱和罗勒切成薄片，小辣椒去籽切丝，青葱切丝。

二）青柠挤汁。

三）把上述材料混入碗中，加入盐、胡椒粉、埃斯普莱特辣椒粉、青柠皮调味。

C) 春菜

材料：夏南瓜1小条、蚕豆200克、豌豆200克、芦笋8根、牛油50克、青柠1个。

做法：

一）将夏南瓜、蚕豆、豌豆及芦笋这些春菜清洗干净，在盐水中煮熟，然后再泡冰水，以便保存蔬菜的颜色。

二）用牛油和一点水把蔬菜弄热。

摆盘时，将鱼摆在碟子上，淋上antiboise酱，最后可以蒜花、罗勒花、橄榄油点缀。