



▲铁锅炖鱼



▲炖鱼配菜

美丽的达里湖

北疆美食地图 特稿

本报记者 王丰

达里湖亦称为“达里诺尔”，意为“大海一样的湖”。其古称“鱼儿泺”“捕鱼儿湖”“答尔海子”等，是内蒙古地区四大名湖之一。

达里湖是距北京最近的高原内陆湖泊，它位于赤峰市克什克腾旗西部贡格尔草原的西南部，面积约2.38万公顷，湖周长百余公里，呈海马状。湖周围草地缓升，百里际天，仅东南角地势下沉，曼陀山斜横而出，视为屏障。

达里湖由于其特殊的高原气候条件、良好的自然环境，形成了碳酸盐型半咸水湖水质。

每年的冬季是达里湖的开捕时节，当地自然保护区的捕捞队会举行富有民族特色的开捕仪式，并用专业的机械和渔网捕捞当地最有特色的达里湖银鲫。而每年一到这时，自然保护区的生态旅游也是十分火热，很多游客都是专门来品尝达里湖银鲫的。同样都是鲫鱼，为什么达里湖的银鲫这样受追捧呢？

原因在于，达里湖银鲫是当地湖区自然繁育生长形成的一个特色鱼种。它通体呈闪亮的银色，生长速度缓慢，所有商品鱼鱼龄均能达到5—10龄，鱼体内含有大量蛋白质及多种氨基酸、不饱和脂肪酸等营养成分，脂肪含量低而恰到好处，肉质细嫩，味道鲜美，在当地素有“赛甲鱼”之美称。

达里湖银鲫体形呈纺锤形，显细长，体色黑灰或显金黄，口端位，可伸缩，无须，鳞片大，易脱落。背鳍较其他地区鲫鱼小，背鳍、臀鳍具粗壮带锯齿的硬刺。

湖内的银鲫不仅外在感官有品，而且内在品质也很优秀。达里湖银鲫肉质筋道鲜美，营养丰富，富含多种微量元素和氨基酸。具有调节人体代谢平衡以及增强免疫力的作用，有助于防止衰老；并且对肝功能衰竭和降低血糖有一定的功效。

尤其是当地铁锅炖银鲫源远流长，据克什克腾旗志记载，清康熙年间，康熙皇帝幸临草原，到达里湖时，吃了用白蘑和山花椒一起烹制的铁锅炖银鲫和胡子鱼，胃口大开，回京后还曾多次派人来达里湖捕鱼，飞马送往京城。

达里湖铁锅银鲫做法很讲究，将银鲫收拾干净，在其背部打斜刀，葱姜蒜切碎；起锅热油，放入葱姜蒜、泡椒炒匀；开大火，放入鲫鱼。烹入醋、料酒，加入老抽，用旺火稍许烤制，蒸发其多余水分，去除腥味；加入清水，烧开后加白糖、盐调味；炖5分钟，将其翻面，再炖3分钟，然后加味精提鲜，稍作收汁，即可关火出锅装盘。

经大铁锅炖制而成的银鲫，其肉质细嫩、口感纯正、色形别致。大家围坐在一起，伸筷夹上鲜美无比的鱼肉吃上一口，滑嫩的香味随即打开味蕾。

其实，铁锅炖银鲫越炖口感越爽嫩，再配上手工面食和米饭，着实让人回味无穷。

达里湖铁锅炖银鲫 出锅那叫一个香



▲鱼籽

▲肥美的银鲫

诚信

人无信不立
业无信不兴
国无信不强