执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

六朝鸭香犹在 秋冬食鸭话清补



秋风染黄南京梧桐，一碗鸭油馄饨，牵出绵延六百年的金陵鸭香。从琥珀透亮的头道鸭油，到鸭油烧饼、美人肝，一只鸭子在老城南烟火里变幻出万千滋味。古人更以鸭入膳，冬虫扒鸭便是经典食补菜式，借虫草与白鸭相合，温润养身。时至立冬，进补之风又起，世人多爱炖鸡，却不知鸭肉性平味甘，是秋冬难得的清补之选。鸭肉富含优质蛋白与多种微量元素，吃法丰富，可入佳肴，可作食补。

鸭油香里说金陵

秋风起时，南京城的梧桐叶开始泛黄。这时候最适合来一碗鸭油馄饨。薄皮大馅的馄饨在鸭油汤里浮沉，撒上胡椒粉，滴两滴辣油。热气氤氲中，喝一口汤，吃一个馄饨，六朝金粉地的千年滋味，都在这一碗里了。

“金陵鸭馔甲天下”，这句话在南京城飘荡了六百年。当晨曦初露，老城南的巷子里便飘起缕缕白烟，那是鸭油在铁锅里滋滋作响。南京人吃鸭，吃得精细，吃得执着，吃得把一只鸭子拆解得明明白白。而最令人魂牵梦萦的，莫过于那一勺金灿灿的鸭油。

鸭油之贵，贵在难得。正宗的南京盐水鸭，需选用湖熟麻鸭，这种鸭子皮下脂肪厚薄适中。老师傅宰杀后，将整鸭悬挂在阴凉处风干，待鸭皮紧绷如鼓面，才入锅卤制。卤好的鸭子悬挂滴油，那滴落的琥珀色液体，便是上好的头道鸭油。

明代《金陵物产风土志》记载：“鸭油澄澈如琥珀，以之点茶，三日不忘其味。”旧时文人雅士，最喜用鸭油拌饭。刚出锅的米饭热气腾腾，舀一勺鸭油浇上，看那金色的油脂慢慢渗入米粒的缝隙，再淋几滴酱油，撒一把葱花。米香、油香、酱香在舌尖交织，简简单单，却是人间至味。

鸭油入菜，能化平凡为神奇。老南京的“鸭油烧饼”，面团里揉进鸭油，烤出来层层酥脆。咬一口，外皮簌簌掉渣，内里绵软如絮，鸭油的香气从齿间窜上鼻腔，让人忍不住连吃三个。更绝的是“鸭油蒸饺”，饺子皮用鸭油和面，馅料拌入鸭油渣，上笼蒸熟后晶莹剔透，咬破皮的瞬间，滚烫的汤汁裹着鸭油香喷涌而出。

汪曾祺在《五味》中写道：“南京的鸭油，比黄油还香。”这话不假。西餐用黄油煎牛排，南京人用鸭油煎藕饼。秋藕切片，夹上肉馅，裹面糊后在鸭油里炸至金黄。藕的清香、肉的鲜美、鸭油的醇厚，三种味道在高温中奇妙融合。出锅的藕饼外酥里嫩，咬一口，能听见“咔嚓”的脆响。

最见功夫的是“鸭油蒸鲥鱼”。长江鲥鱼鳞片银亮，不去鳞直接抹盐，鱼身上铺满火腿片、香菇片，淋上鸭油清蒸。蒸好的鲥鱼，鱼肉雪白如脂，鱼鳞下的油脂与鸭油交融，舀一勺汤汁，鲜得能让人吞下舌头。张爱玲曾感叹：“人生恨事之一，便是鲥鱼多刺。”可有了鸭油滋润，连鱼刺都显得可爱起来。

民国时期，南京的“马祥兴”菜馆创制了“美人肝”。取鸭胰脏白炒，关键就在那一勺鸭油。鸭胰脏嫩如豆腐，鸭油热锅快炒，出锅前撒一把青蒜。成菜色泽洁白，口感滑腻，难怪当年于右任尝后题字“美味肝膏”。

鸭油还能治病。小时候咳嗽，祖母总会蒸一碗鸭油冰糖。取白瓷碗，放入冰糖，浇上温热的鸭油，隔水蒸至冰糖融化。睡前趁热喝下，喉咙立刻舒坦许多。这土方子比药铺的枇杷膏还灵，难怪《本草备要》里说鸭油“润燥止咳”。

如今机器宰鸭，再难收集纯正的头道鸭油。老南京人说起这事总要摇头：“现在的鸭油，哪有从前的香？”好在还有些老字号，依然坚持传统工艺。

[四川·泸州] 余娟

秋冬鸭肉最肥美

立冬进补，很多人第一反应是炖鸡。其实老话讲“秋冬鸭肉最肥美”，鸭肉性子更平和、脂肪分布也不同，是另一种温润的选择。

鸭肉的营养“基本功”

鸭肉的优质蛋白不输鸡，铁元素和B族维生素还更突出一些，适合想在日常饮食里补点铁的人当常规肉类。鸭子皮下脂肪比鸡多，想控脂就去皮、去皮下肥油，剩下的瘦肉部分很实在。鸭肉和鸡肉一样是普通肉，不是“补药”，别指望靠喝汤来进补。

老鸭汤：香，但油

老鸭炖汤香气足，但大部分营养（蛋白质）其实留在肉里，汤里多是脂肪、氨基酸和嘌呤。

想喝得健康一点：焯水去血沫、炖完撇掉浮油、少放盐，汤清肉香，负担也小。

痛风人群急性发作期少喝浓汤，平时也别把它当水猛灌，浅尝就好。

鸭肉怎么吃更舒服

炖、焖、少油烤都行；搭配萝卜、山药、菌菇同煮，既解腻又营养互补。

烤鸭皮香但油厚，浅尝就好；盐水鸭、酱鸭钠含量偏高，高血压人群要控量。鸭肉是立冬餐桌的好配角。温润、不燥、有滋味。

刘羽

推荐美食

虫草扒鸭

体质比较虚弱的老年人，如果吃点冬虫扒鸭，便可获得强健身体、延年益寿的效果。

冬虫夏草是疗效显著的补肺助阳药，具有益肾、养肺、止咳、平喘等功效。而白鸭子又具补血益气、强筋壮力等作用，并含有丰富的优质蛋白质、游离氨基酸、多种维生素以及体内必需的铁、磷、钙等矿物质，营养价值高。冬虫夏草与白鸭子配伍食用，相互起协调作用，效益倍增。

冬虫扒鸭能防治体质亏损、元气下降、肌肉萎缩、骨质脆弱、阳萎遗精、智力降低、健忘失眠、便秘脱肛、肺脏咯血、慢性气管炎、肾功能减退等多种病症。同时还能防止早衰、驻颜养血、增强抵抗力、促进新陈代谢、延长寿命。

冬虫扒鸭的制作法：白鸭子一只，自脊背正中剖开直到尾际，去掉内脏，充分清洗干净。之后拆除骨架，但不要破坏其肉，肉面朝上摊在砧板上。

取冬虫夏草5克，去根，用温水浸泡后洗净，铺在鸭肉表面，取盘子一只，覆在鸭肉上，翻转过来，将鸭肉整齐地装在盘中，皮面朝上。用适量精盐擦抹皮面，上加葱、姜、黄酒适量，隔水蒸至烂熟。

鸭子蒸熟后，除去鸭身上的葱、姜，淋出原汤，再将汤煮沸，内加葱、姜末、食盐、黄酒、味精适量，浇于鸭身上即成冬虫扒鸭。并可在原汤中加入较少的笋片、菜梗，以增添色泽、美观、滋味。

注意：制作烹调冬虫扒鸭时应选购健壮白鸭子，冬虫夏草要清洁，勿用变质的做原料，烹调时勿过生，还不宜烧过烂。过生难以吸收利用，过烂营养物质和药性被破坏，烧好冬虫扒鸭要趁热吃，同时还要避免饮酒，因酒精成分与冬虫扒鸭内的各种营养成分会发生化学反应，丧失效益或产生毒性。

[四川·成都] 欧阳军