

万佛湖畔品

鱼

头

万佛湖砂锅鱼头

不腥，肥而不腻，腴嫩质浓，汤色乳白，高蛋白、低脂肪，一锅上桌，总是有数不尽的滋味扑鼻而来，让人不禁拿起筷子，妙不可言。

餐桌上，喝汤总是习惯先在汤上“扫”两遍，扫出来的鱼头汤色泽淡黄，清澈如水，清而不薄，纯而不腻，回味悠长，达两三分钟。“曾经沧海难为水”，以后再喝什么汤，都难动我心了。

碧空如洗，清风徐来。就地取材的万佛湖鱼头，吸收了万佛湖宜人的风光美景，细细品味，竟然能品出“波光粼粼，万千风景”。

□ 刘润宇/文 张倩莹/图
据《安徽画报》

喝一口鱼汤，唇齿留香

烹制万佛湖鱼头

每隔一段时间，总有机会去一趟舒城。从自然风光到风土人情，都觉得温润亲切，很容易融入其中。相遇久了，格外爱好当地的风物，万佛山、飞霞公园、九一六茶园、三七茶干……总之，千年以来形成的文章锦绣，蕴藉风流，总让人惆怅低回，流连忘返。其中，最吸引人的自然是美食，江南饮食之美不仅集中在苏杭那样的大城市，几乎每个小城乃至小镇都有自己的特色风味，舒城的万佛湖鱼头就是其中的代表。

万佛湖群山环抱，碧波荡漾，水源头来自风景秀丽的万佛山，名山胜水，相依相偎，因此得名万佛湖。湖汉港湾纵横曲折，上游为群山叠嶂的大别山，来水面积1120 平方千米，随雨水流入大量天然饵料，无需人工饲养。它拥有千米人工土坝，是新中国水利建设史上的丰碑，被联合国教科文组织誉为世界上最大的人工土坝。同时又以盛产江鲜著称，一年四季具有不同的渔汛。

所谓江鲜，包括青鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼等30多种鱼类，万佛湖尤爱鳊鱼，名头太大，历代捕捞。而万佛湖景区内得风气之先，在湖内筹建水上养殖场，定期让专业的捕鱼团队进行打捞，将最新鲜的鱼头送往北京。而且料理得法，不乱加香辛料，也不搞高档食材大杂烩，更看不到时下“创意菜”“融合菜”的身影，只是保留地方菜肴浓郁、质朴气息的同时，稍加改良，形粗实细，最大程度地保持江鲜的原汁原味——清蒸鱼头的细嫩肥厚、白焯鱼头的醇浓丰腴、红烧鱼头的细腻甘香，无不令人垂涎。它们独具风味，“三月不知肉滋味”大概就是这个意思吧。

万佛湖的鱼头含有丰富的钾、钠、铁、磷、硒等人体必需的微量元素，维生素A的含量最高，达34毫克/100克，符合现代人对健康食品的追求，因此又叫万佛湖有机鱼。万佛湖有机鱼有多种吃法，鱼头可做砂锅鱼头、剁椒鱼头；鱼块可贴饼、红烧、糖醋。以鳊鱼五斤为标准，可一鱼二吃、三吃、N吃。“万佛湖砂锅鱼头”是以地道的万佛湖鳊鱼头为原料，加上纯清的湖水，配以独特的佐料，以文火炖制而成。其味鲜美，口感独特，鲜而

渔民在万佛湖捕鱼