今期蒲點：元朗

元朗是一個我個口子最愛去的郊遊熱點之一。
尤其是現在還不冷不熱，
在街上走來走去也不太辛苦的季節。
況且，有了西鐵還實在方便得很，
真是舒服快就到！
周末的元朗有很多我們這樣的「間人」，非常埔冚。
到這元朗西這站，再轉乘輕鐵一個站，
便抵達位於雲地人稱與「大街」的廣榮路站，
可以下車開始「自由行」。

文、圖：鄭景行（www.goodfoodwatch.com）

馳名扬頭

尋找馳名揚氏魚

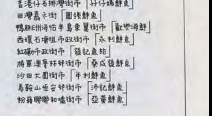
本港新界的西北部是很多本地食材的主要生產地之一，元朗有蔬場、雞場和魚塘，故很多本地食材都可以在這裏的街市找到。

「大街」將元朗的市集分爲兩邊，當地人說，靠近恒香餅店的一邊（右邊）有較多外來人，而對面的（左邊）就比較多當地人去。兩邊都有一街市政街市，右邊的「同益街市」，位於阜財街，非常熱鬧。左邊的街市則在「岡心廣場」的附近，叫「大機街市」，據說，這個街市比較多本地人光顧，也可以找到元朗著名的「揚氏」魚系列的單門店「良品漁夫」，是該品牌全港唯一的專賣店。

哪兒有得買？

現時要買揚氏的魚，有三個方法：一是去以他們的免作材料的食肆，二是找零售商，三還可以到他們在元朗的專門店。地址都可以從揚氏的網站中找到。Stephen說，未來是會逐漸加4間「良品漁夫」，其中一間在灣仔，一間在九龍城……熱切期待！

很多客人都問過他們一個問題，就是爲什麼在汪何地方買揚氏的魚所以有冰鮮，而不會找到活生生、游來游去的？這一點Stephen也給我解釋一番，因作爲一個鎮生化學的博士，我亦頗贊同他的說法：第一，養魚用的水，質素很難保持；要得不好而菜蔬廠的品質等好難！另外，所有動物在壓力大的環境下，身體都會釋出不同的生化物質，如胺、荷爾蒙等，均會對肉質和味道有負面的影響，這點是非常重要的。給養在一個小小的魚缸內，給照來擴住的人評頭品足，當然壓力大吧！所以他們都認爲在危妖態最好功時候，將它們冰鮮是保存肉質的最好方法。



年尾有得食喇！

有機寶石魚

有機魚品種優質

揚氏的出產魚頭最出名，近年才懷抱打造有機品牌的寶石魚。不提不知，揚氏的有機魚產線場也在這裏——是的，今年12月底，香港人終於可以品嘗到本地生產的有機魚。爲免消費者混淆，他們往後出品的寶石魚只有有機的，「既然暫時只有當規養殖的，鳥頭就只有當規養殖的。寶石魚是2003魚頭產銷與洲引入的優質魚，它的魚身肉厚，含豐富多元不飽和脂肪酸（Omega-3），蒸、煮、炒都可以。如飼料的質素高，出產的寶石魚不會有泥味，中西餐均適合。西式烹飪法，故揚氏選擇寶石魚作爲他們的有機魚的主要品種。寶石魚的換肉率低（增重一公斤需要的飼料比其他魚少），生長速度快，肇7個多月便可食用（鳥頭要一年多！）。

魚塘探秘！

揚氏在新界魚色已經第三代了，現在的掌舵人是揚氏兄弟——揚瑞良和弟弟Stephen。揚氏由1950年代啟蒙，經營的小規模魚塘，發展至今日成爲香港最大，經過香港魚塘養殖業的興衰，一切得來不易！Stephen那天跟我說，他們兩兄弟認初如何自己寫車丟魚，每天就那麼30像，令人何其狂喜。現在當然大大不同了，每日投有一千都有幾百喇！

香港人喜歡吃魚，世界知名，「世界自然基金會」今年一月發表有關港人飲食習慣對環境影響報告指出，香港人吃魚之多，在亞洲排第三，每人每年消耗42公斤。一如所有其他食材，大部分魚都是進口的（根據以上的報告，是從150個國家入口！），而從特區政府的2011年1月月關等進魚量表的資料所得，本地魚類只能供應港人淡水魚消耗量的百分之四，其中最具規模的愛琳戶，便是揚氏。

前幾天，我特別走到揚氏的魚塘看看。揚氏現時的魚塘總面積有60公頃，夫有100個魚塘，分佈在三個地方，自主要的都在米埔，都是是米埔自然保護區（香港現時的魚塘面積大約1000公頃，一些還是空置的。）。所養的魚，主要品種有鳥頭、寶石魚和鹿。

揚氏掌舵人之一
揚瑞平

機器蓋量情況
感之自主，魚自
記錄寶好時！

不惜工本保持質素

Stephen是我在「良食關注組」舉一次學術的「本地食材質素」時認識的，當時揚氏給我們贊助著名的「揚氏鳥頭」，用鳥頭作爲飲案用魚，是一個很不尋常的選擇，那次廚房大廚傅用猪腩油包著魚來蒸，食客都大讚（著名食家蔡襄也是那上喜寶），挑水魚然可以那麼好吃，完全投有「泥味」之臉，還可以那麼鮮味！

Stephen解說，要魚的質素高，不外乎兩個因素：飼料和水質。「揚氏魚塘」其中一個有別於其他魚塘之處，是他們是用純淡水，而是用鹹淡水。爲了鹹水供應穩定，他們近年在魚塘中打了20多口深達30米的井。至於淡水，就得看天了，雨量不夠，魚的質素便會下降。

還有，揚氏的魚塘，用的都是優質的粒料，不會用雜穢（例如通期的雞包）。每日餵守「固定」餵魚，即定質、定量、定時、定處。但有一點跟兩腰的是，家禽空間家教授有質素穩定的有機魚類（台灣、日本都投有有機標準），故有機魚類都要從歐洲老遠船運到港，成本較高。

塘養龍蔓 好味勝野生

但是令人驚歎的，還是他們的龍蔓。很多人都不知原來龍蔓是可以塘養的。我們香港人吃魚吃到所有環保人士都驚，以現在的消耗量，很多深海大魚都快給我們吃掉。現在有塘養的大魚，可幫助縮少香港人的生態足迹一點點吧！揚氏的龍蔓育出市場時，每條約15斤，Stephen說，因爲這些魚的體會很豐富，肉味更勝野生。唯一問題是因爲太喜品有得食，運動量是比野生的少，肉質一般是較比下去。爲了這個問題，在寶由市場之前開天，他們會沖魚放進一個「中轉池」，用水沖，讓魚游個痛快。兩天的時間，魚便會慢一怎兩斤，肉也會變得爽牙。他跟這些魚現時的市場價是16元元一斤，要到重讓魚變慢才賣，很多行家都不願意遠樣做。

明報 2011年11月20日
明報 2011·11·20 星期 陳嘉文

不帶泥味 鳥頭鹽焗即可！

毋須落重調味料！

上一回講到從大橋街市找到道近馳名的「楊氏」魚系列魚罐門店「良品漁夫」，我順道買了一條楊氏烏頭回家炮製。很多人都怕淡水魚的泥味，會用濃烈的調味來掩蓋。例如筆者媽媽就最愛豆豉、蒜頭、辣椒的組合。鹹魚先用蒸豉蒜頭，之後，用油一爆，逆上調味料，三星外也能聞到香味。但楊氏的烏頭是用鹹淡水養，加上用了上好的飼料，是沒有泥味的，所以最好的做法還是愈簡單愈好。什麼香茅、胡椒粉、蔥等一概不用，增顯吃的時候，醮醬來吃。

買烏頭的時候，緊記請店員不要打鱗，剖乾淨內臟便可以了。回家後，用水沖一沖，然後用布抹乾。今回我選擇了用鹽焗。

做法

1. 將400克鹽倒入一個碗盤上，放適量鹽至碗底200度的燒爐內燒10分鐘
2. 將魚放在鹽上，用鍋蓋蓋，燒10分鐘
3. 將魚翻轉，再燒10分鐘便可。如果魚太一點，或需要長一點的時間
4. 燒好的魚，皮很容易剝鹽面出下面爆開的肉

原汁原味！好鮮甜呀！

唔落重調味料，烏頭居然都唔腥！

有鱗的皮包著魚身，用燒爐燒，一點也不會乾！

小貼士

放魚的時候，小心鹽不要沾到魚肚，否則魚會太鹹。新鮮、質素高的魚好，基本上輕輕撒一點鹽在魚肚上已很好吃。但亦可以選擇越不用的調料烹吃，如豆豉豆醬、泰式酸辣醬等。

楊氏兄弟：楊瑞良、Stephen

寶石魚暫時停賣，有機認證的寶石魚會在年尾12月30日至2012年1月2日，一連四日在旺角花墟的「本地漁農高夜迎春嘉年華2012」正式推出。

嘉年華網址：www.farmfest.hk/farmfest_2012