



恋恋天目湖 歆享饕餮盛宴

文、图/ Laurel

沿着水榭长廊蜿蜒而上，万亩竹林苍翠林列，徜徉于湖面的游船上，一池碧波触手可及。隐于竹海，伴以温泉，山色空濛，水光潋滟……温泉美景中，追随味蕾的触觉，在天目湖享一顿饕餮盛宴。星空烂漫，曼妙月色下，露天西餐厅上演一道浪漫大餐；透着股新鲜劲的湖鲜美食，地道的乡土菜肴……舌尖随着这个冬日翩跹起舞。

湖鲜美食，一曲滋味绕舌尖

古语有云：民以食为天。每到一地，总是想着法地搜寻当地美食，以滋养挑剔的味蕾。居于湖畔，天目湖水浸润的美食透着股秋日湖水的新鲜劲儿，良好的水资源造就了湖鲜的美味绝伦。

来天目湖之前，多位友人告知定要一试这里的砂锅鱼头，砂锅鱼头其意丰年足雨，富足有余。这道菜在1982年受到75国驻华使节及夫人亲尝菜品大加赞誉之后，从此名满江湖。以天目湖水和灰鲢为原料，在砂锅中熬煮多时，精心烹制之后，汤色呈现乳白色，鱼肉白里透红，细嫩似豆花，配合佐料去除土腥味，肥而不腻，美妙绝伦。砂锅鱼头的营养价值更是为人津津乐道。在当地流传着这样一首打油诗：“小孩喝了鱼头汤，头脑灵光光；女士喝了鱼头汤，皮肤白又靓；先生喝了鱼头汤，思路更宽广。”鱼脑中含有人体所需的鱼油，其主要成分就是我们常说的“脑黄金”。这是存在于大脑的卵磷脂中人所必需的营养素，可以起到维持、提高和改善大脑机能的作用，所以在民间广为流传着吃鱼头能使人更加聪明的说法。

江南风物中，南瓜是一个不能或缺的角色，有自留地的人家，总会栽种上一两株，搭上棚架，任瓜藤蔓

延。这南瓜倒也是好养活，不用怎么打理，待到秋天丰收之际，丰硕果实遍布藤蔓。趁着南瓜还未熟透老去，摘下来作为食材，在江南人家中最为常见。而那些熟透老去的是留着养南瓜子，待到来年栽种的。

咸肉多为较瘦的后臀尖肉腌制而成，后臀尖肉比五花肉层次要少，腌制之后不容易散开来。一般用盐 and 花椒在干净的罐子里密封放置3天左右，待取出风干水分之后，就可以炒菜或蒸或煲汤吃了。将咸肉、南瓜切成片，咸肉放于南瓜之上，加入味精、料酒后，放入蒸笼蒸。将咸肉的香味直逼出来，而腌制所生的那份过分的咸被南瓜所中和。此时的咸肉，一口咬下去，带着腌制肉的那份嚼劲，但又咸淡适宜，美味绕舌。

乌米饭，乌饭树之树叶浸汁渍米做成乌饭，闻来清香，吃来甘美，是江南百姓之美味主食。农历四月初八，是溧阳人的“乌饭节”。民间传说是因为释迦牟尼的弟子目连，为了使母亲吃到饭，想办法用乌药叶捣汁染米，煮成乌饭送去，饿鬼们不敢吃那乌饭，母亲才终于得以饱腹。溧阳人年年吃乌饭，纪念目连这位孝子。乌米饭是一种紫黑色的糯米饭，采集野生植物乌饭树的叶子煮汤，用所煮的汤将糯米浸泡半天，然后捞出放入木甑里蒸熟而成。吃乌米饭可以祛风解毒，防蚊叮虫咬，而且人们相信在立夏这天吃乌米饭，孙臧就会护佑人们平安如意。

天目湖，自是对湖中风物尤为垂爱，一道盐水籽虾，新鲜的活虾就着天目湖的湖水，在锅中煮上一二分钟



，姜片去腥，葱花调色，放入精盐，做法虽然简单，吃的就是那一份活蹦乱跳的鲜美味。白鱼乃鱼中上品，俗语有云：“三月桃花开江水，白鱼出水肥且鲜。”清蒸白鱼，虽属东北菜系，由于其鲜美肉质以及较高的营养价值，倒也得到了各地的垂爱。选用的一定是活鱼，鱼肉洁白，细嫩鲜美，汤汁清淡，其实此菜品的感觉倒像是一位柔美的江南女子，细腻素雅且清丽。

乡菜馆，地道滋味在舌尖

泡温泉，赏美食，实乃旅途一大乐事，若要品尝溧阳特色的农家菜，御水温泉乡菜馆倒是个不错的选择。乡菜馆食材取自于风光旖旎的秀美山水之间，波涛汹涌的竹海深处，这些原生态的多样美食，外观精致，口感出众，营养丰富，唇齿间上演一场味蕾的芭蕾。

金汤风味肚、天目鱼尾爽、虫草炖花鸡、百合炖猪肚，一道道菜品将当地特色融入其中，充满浓郁的“乡土”气息的乡菜馆声名早已在外。这些倒也是业界的明星菜肴，屡获殊

荣，让钟情美食的人一品美味盛宴。

乡菜馆以农村居家菜肴为主，充满着浓浓的质朴之风。炒豆腐渣、老菜烧土豆、扎肝、青菜烧萝卜、白菜梗煨鸭、神仙蛋、长生鸡等上百道招牌家乡土菜，或腌，或风，或凉，或渍，或酱，或醉。回归自然、返璞归真。把洗净的五五花肉、猪肝、油豆腐和涨发好的笋干各一大片，用一小段猪小肠扎结实。放入葱、姜、料酒、糖、醋、酱油、味精、香料，大火烧开，中火再烧一个小时，收干卤汁，“溧阳扎肝”就做成了。作为过年的年菜，一般是一次做够，烧一大盆，待客时在饭锅里蒸热后上桌，相传为丈母娘疼爱新上门的女婿，恐其被亲眷灌醉，创造了荤素搭配的扎肝，喝酒前有其垫底，新女婿自是豪情万丈。“溧阳扎肝”是溧阳三宝之一，曾上榜于溧阳2008年首届“溧阳十大经典名菜”。

苏浙一带，家家户户偏好于用笋干做菜，尤其之于天目湖而言，更是取材方便。笋干脆嫩鲜美，营养丰富，素有宫廷美食之称。将鲜嫩的竹笋剥壳洗净，烘干，便制成易于佐餐的笋干。在烹制笋干烧肉之前，先要将笋干进行浸泡，选用五花肉切成小块，加入料酒、酱油、葱姜等进行爆炒上色。将笋干和五花肉一起炖焖一小时左右。此时的五花肉，肉质软烂，酱红色的五花肉和笋干，油光发亮，一口咬下去，肥肉即化，笋干的鲜味带动肉质，在唇齿间久久流淌，回味悠长，确是一道不错的下酒菜。

在天目湖，鱼头用来做鱼头砂锅汤，鱼尾采用剁椒红白两吃，倒也不失为对食材的充分利用。

剁椒能够冲去鱼本身的腥味，新鲜的活鱼肉质鲜美。家家户户过年餐桌上必会摆上一道鱼，预示年年有余。

溧阳乡土菜虽然出身不高，但是富有浓郁的本地特色，味正汤浓，是溧阳民间的餐饮文化瑰宝。虽然名声不及砂锅鱼头来得响亮，但颇受溧阳当地老百姓的喜爱，并被更多游客所称赞。

TIPS

天目湖四大美食：

在天目湖，有四大美食系列，分别为以天目湖砂锅鱼头为代表的天目湖湖鲜系列、溧阳农家菜系列、南山竹海山珍美味系列以及御水温泉养生餐。湖鲜系列取物于天目湖，良好的水资源环境造就美味绝伦的湖鲜美味；溧阳农家菜，汇聚了溧阳本地特色物产及土家做法，味道浓厚且别具一格；南山竹海万亩竹海的优越竹环境，丰富的物产及独特的土制烹饪手法，使竹海山珍富有特殊的魅力，粗中有细，回味无穷。御水温泉养生餐属后起之秀，但因为食材讲究，搭配合理，深受外来游客的欢迎。



东方的调味酱，倘以类分，不外面、豆、麻、芥，花生等；西人则因烹饪过程相对简易，弄熟了事，酱上面的花样必然稀奇古怪大为繁复，且多是乳剂，像女人搽面孔的东西一般，分子是“无间道”结构，一头亲水一头亲油搅成凝胶，滋味倍加浓厚。

其实远东的酱和酱，也还是大相径庭。东北土产大酱，拿芸豆发酵做成，咸得直截了当，口感又干又烈，用古玩店老板娘的话说，咸得很开门，它是用来蘸大葱的（炒鸡蛋亦可），味道不烈，怎么弹压得住，好比卢浮宫的墙壁要不是深红，挂在上面的油画怎么显得分量；而日本味噌，水墨品质，近乎对口腔温情的慰藉，事后留有难以言

传的回甘。顺言正名，味噌，就是噌一点点味，是添加而非掠夺，和西洋人那些我们说不上名堂的酱一比，动机不同。

没有喝过日本料理的味噌汤以前，我还以为这是什么稀罕东西，端上来一闻，笑了，对酒肉朋友们说，我是崇明人，从小吃这个长大，倒是久违了。这个味噌，就是崇明人日常的酱，也没有特别名称，我小时候，家家户户都做。梅雨将来之际，取黄豆暴晒发酵，洗净入坛，最上面置剪刀半把，桃叶一片，蒜一头，用红布条结束装点，功效大约是避邪兼着

杀菌。我学龄前就移居上海闹市，每逢暑假回崇明南门港，走进老屋就闻到这股酱味，好比还能见到那些已经走远的亲人。

朋友当年在日本云游做浪子，认为日本和崇明，似乎有着某些渊源。我说可能的，崇明古来称作瀛洲。他又告诉我，一到过春节的时候，大批日本人来崇明寻根。我酒水糊涂地遐想，大概就是来找这个酱味儿的。

很多对美食的理解需要严格教育，例如材料质感，鲜度，韧度诸如此类，唯独一些饮食（因人而异），给

你莫名的亲切感，突然唤起在记忆深处奔涌的潜流，那就是运气了。一个人是这样，一个民族大概也是这样，我在绘画圈里见过文盲老板对着水墨画如痴如醉，他自己未必知道，那是他血液里基因里的什么东西在起作用。日本人回崇明岛，是不是也有这个原因呢？

后来，我生了胰腺炎，天下需要花钱吃饭的地方，大概只有日本料理店对健康无碍。我也开始寻找各种机会，一碗一碗猛喝味噌汤，有几次汤未尽，泪先下来了。追想每次回家，门口一圈漆成墨黑的竹篱，里面

崇明也有味噌酱

文 / 郁俊

栽着黄月季，看见我们走进来，爷爷就掂着鱼竿出门，说替小孩子钓鱼摸蟹去，年纪大了以后因此还损伤过腿；奶奶握着长竹竿，开心地在院子里打枣，青白的一箩，水淋淋端在面前。记得屋子里有纺车、织布机、旧钟、红漆木榻和酱缸。

听说我家以前有亲戚开过酱园以后，我常常寻找各种味噌酱给父亲赏鉴，他很专业的一闻一看，说味道差不多，但是颜色，不够。

像我们这种不上班的人，会有很多无聊的午后，又不打算睡觉和看推理片，咖啡么也要留到晚上喝。于是有的朋友会去南京西路买很贵的东西，回家慢慢地后悔；我，去开冰箱门，从上面两格取出我的味噌酱，拿开水冲了，一点一点啜着。