# 水云之乡的美食色彩

文图/ **Laurel**

好友祖籍无锡，常将无锡小笼、无锡排骨挂于嘴边，仿佛那是世界上最美味的食物。暮春时节，邀我南下，乾隆爷口中的“天下第一菜”、口口嚼劲的油面筋，花色精细、浓中带甜……“水云之乡”的美食色彩斑驳而绚烂，和这个春天一起轰轰烈烈地绽放。

## 食客三千
## 美馔自在深巷中

找到食客三千，着实费了一番气力，穿街走巷，询消问息……一扇窄小的用铁皮包裹的门，门上方一盏铁皮灯罩的照明灯，左手边写有“富贵山林”的方形装饰灯，取自唐代诗人王维诗句：“富贵山林，两得其趣”，安静而淡然的自处在茫茫夜色中，推开略显厚重的门，一方洞天缓缓展开。

居于青山村一栋两层楼的民房，带着年代的记忆，温情而寂寥地存在着。“记忆是否都是沧桑？抑或充满色彩”，天井内的砖墙上似乎书写着主人的人生哲理。食客三千的主人是一对从事艺术工作的夫妻，屋内的各种装饰都源自于多年来游历的积累。莫干山的竹篮，从天花板上垂挂而下，昏黄的灯光隐约从缝隙间透出；安吉的秀竹栽于庭院的一角，营造一个静谧的空间，巨大的落地窗旁，翻书小憩；镇江的煤渣砖，一格格摞起一个自我的空间；主人酷爱书法，灯罩上、包间的天花板上处处可见遒劲的毛笔字。

置身其中，恍若对望往日的旧时光，身着棉麻长裙的女主人将我们引至餐厅。定位为私人会所风格，只在朋友圈中推广私房菜，没有菜单，有什么食材就做什么菜肴，运气好的碰上鲍鱼湖虾，运气差的便只有咸菜豆腐了。

浓油赤酱是无锡菜的一大特色，一道山楂圈子让经过爆炒的猪大肠在灯光下显得油光锃亮，在酱油色的浸染下，一旁的山楂也只能退居二线，甘当陪衬，再撒上翠绿的葱进行点缀，真正的“秀色可餐”。食之，山楂的酸味将大肠的油腻味冲淡，入口便不会那么浓重。

一道看似较为平淡的鸡汤煨萝卜，却是“此中有真意”。首先是鸡汤的熬制，可谓精挑细选地选择了鸡胸脯上的那一块，如此这般熬制出来的鸡汤会比较清澈并且少油。食材中关键的萝卜则必须是露天的小萝卜，而且必须选择靠近萝卜叶的那段，因为那段最为水灵。萝卜加上鸡汤，一煨便是三个小时。六块萝卜装盘端上来，再配以绿色的细条蔬菜放置上方加以点缀，可谓一清二白，萝卜入口即化，鸡汤的香味在口腔四溢。

用剩下的鱼骨熬成奶白色的鱼圆汤，这里的鱼丸都是手工将鱼肉剁碎制成，咬起来很有弹性，极具Q性。只能算得上“下里巴人”的咸菜豆腐也是最受宠爱之一，嫩滑的水磨豆腐配以腌制的咸菜，实属下饭佳品。

最后的甜品——红枣银耳莲子，为这场深巷中的美食之旅画上句点，任舌尖上的色彩绵延于小巷之外。

## 老菜馆
## 旧貌里来展新颜

黑瓦木门，隐匿于惠山古镇的老菜馆依然保留着建筑的原始风貌，这位岁月的老者，将无锡菜进行适当的改良，使其焕发出更加俏丽的新颜。青花瓷，龙纹饰，烫上一壶好酒，热乎乎的黄酒一口下去，暖了胃，也开启了食欲。

一道梁溪素脆鳝追溯至惠山寺高僧信海，其曾于竹炉山房内煮茶宴友，王福是好酒之人喜食脆鳝，信海知其嗜好，便用山上产野生香菇炸了淋汁，端出后王福吃后竟不能分，至此素脆鳝便成了惠山寺难得的一道素菜。入油锅炸脆再用酒、酱油、糖、味精、五香料制成浓卤烩煮，甜鲜松脆，是佐酒的上等佳肴。

念叨无锡排骨已久，在此得偿夙愿。采用西餐的摆盘手法，小份的排骨居于中间，浓郁的汤汁再伴以黄瓜和南瓜在色泽上进行搭配，显得精致玲珑。油而不腻，肉质酥软香甜，咸味和甜味相互调和，这道“无锡肉骨头”便成为了众多“食肉主义者”的一大心头爱好。

惠山历史名吃，加蟹小笼当属一份。惠山古镇，历来是文人骚客集聚之处。加蟹汤包便是由当时名厨在加汤肉包的基础上改成水调控面汤包而制成的。其皮透亮明澈，其馅选用蟹黄、老母鸡汤、五花肉等多种原料拌制而成，鲜美滋腻。它以其晶莹剔透、绵软异常、鲜气扑鼻，而享誉中外。含有丰富的蛋白质、钙、磷、碘、维生素等多种营养素。具有补肝肾、生精血、能促进肝细胞生长之功效。

到惠山定然要一尝这里的名小吃——油酥饼。黄澄澄，圆鼓鼓，外皮酥脆，里面是又热又烫的糖心。一个饼拿到手里得小心翼翼，一不留神，油酥、芝麻纷纷落下，撒得满台都是。而油酥饼可追朔至300多年前，明王朝灭亡前，当时，有几位御膳名师潜逃到惠山避难，无以为生，只能制作宫廷点心油酥饼谋生，这些饼酥而不散，油而不腻，美味可口，一下子生意火爆。清代康熙、乾隆两帝多次来惠山，地方官以二泉水沏茶，献上酥饼，皇帝吃了，大加赞赏，惠山油酥饼因此声名远播。

地处太湖畔，自然是少不了鲜活蹦跶的湖鲜。清蒸太湖白鱼，明炉鳜鱼一锅鲜，一道道都透着湖水的新鲜劲儿。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。

## 三联村农家菜
## 养生之道在于此

风拂杨柳，落英缤纷，阡陌小道，鸡犬相闻，这恰是我所遇见的农家，这里的一切都从自然中分泌生长而来，呼吸着最纯净的空气，享受着最直接的佳肴馈赠。

胖胖的农家女孩告诉我们，眼前所食笋干炖鸡中的鸡正是屋前饲养的红豆鸡。缘何得名红豆，主要是该鸡的食物以红豆杉为主，甚少食用人工饲料，所以肉质非常鲜嫩和安全。新鲜的竹笋煮熟削片，腌制晒成笋干，加上鸡进行熬炖，笋干的咸味和鸡汤的鲜味相互调和，是江南人家餐桌上常见的菜肴。

木耳炒鸡蛋，其食材亦是比较健康的红豆杉鸡蛋。将木耳用水发开，倒入鸡蛋，稍稍翻炒，金黄的鸡蛋配上木耳的黝黑，相得益彰。黑木耳中的生物碱能促进消化道及泌尿道的腺体分泌，有助于防治胆结石、肾结石。木耳所含甘露聚糖、木糖和食物纤维，对减少人体血糖波动及调节胰岛素分泌有一定的帮助，是糖尿病患者的良好食物。

江南人家喜食皮蛋，尤其到了夏天，更是必备的冷菜。江苏人又称皮蛋为“变蛋”，能将白的变成黑的，倒也让人联想到了神奇的川剧变脸。也可以此为原料制成皮蛋瘦肉粥，皮蛋豆腐汤。

热情的农家老伯又打来一条活鱼准备做鱼汤，庭前院落，闲话家常，足矣！

虹桥人家 HONGQIAO RESTAURANT 精菜新食尚

## 虹桥人家春宴美食节火热推出

虹桥人家是上海最早以地方人家命名的特色餐饮企业。虹桥人家经营至今已超过15年，主要经营地道上海本帮菜、改良海派菜、粤菜等综合菜系的大型餐饮企业，先后荣获上海市优秀餐饮企业等多项市级荣誉称号及行业荣誉奖章。虹桥人家更是沪上人家亲朋小聚、宴请四方的极佳就餐场所。该店设施豪华，地理位置优越，交通极为便利，虹桥人家是周边唯一可提供600人以上大型宴请活动的场所，敞亮的大堂具备完善的舞台、灯光、音响、投影等诸多设施，是您及企业最佳的商务宴请、会议、婚宴等活动的理想场所。

虹桥人家大酒店家常海鲜半价风暴、春宴美食节火热推出中，更有免费自助吧（提供十余种甜品、点心和水果），欢迎新老顾客入店品鉴。更多优惠、赠送请入店咨询。**凭此广告入店消费可免费获赠30元积分返利卡**

**上海虹桥人家大酒店（长宁店）**

上海长宁区仙霞西路88号4301，百联西郊购物中心四楼

Tel: 021-52192976 52192977

Fax: 021-52187177

**上海虹桥人家时尚格调餐厅（闸北店）**

上海市闸北区洛川东路327号

Tel: 021-63560807 63560809

Fax: 021-63560809

## 冬虫夏草的霉变与贮存

冬虫夏草是名贵中药材，其正常的含水率应在10%~12%以下，由于含水率高和保存不当容易发生霉变。霉变的冬虫夏草还能否食用？如果只是虫草外部轻微的发霉、变白，可以用牙刷轻轻刷去霉点，再放于晴日下晾晒即可。若虫草外部已发霉变黑，虫体内部也发黄，虫体变软，这样的虫草就不能进食了。由此可见，冬虫夏草的贮存至关重要。所以，对于购买量较多者，可以将近期食用的放在密封盒里，置于冰箱的冷藏室。将近期不食用的置于冰箱的冷冻室里。此种方法最大限度保存了冬虫夏草的有效物质，并能有效的防腐、防霉、防虫等。

现今，冬虫夏草被誉为一个天然的化合物宝库，已经发现含有1000多种化合物。被中华药典定为补肺益肾的药食两用中药材，并能体质，作为高级补品扶正固本。因此，深受现代追求健康人士的追捧。然而，人们的认知程度还只是停留在它的养生价值，对于其真伪、优劣及保存方法都不是非常熟悉。上海科院药房的专业人士将免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别、贮存、服用方法等各类相关咨询。另外，如您对已霉变的虫草无法自行判断能否食用，可带至上海科院药房由专家为您辨别，并可获得虫草专用干燥剂一包。

**预约热线：021-64311772/ 34010789（上海科院药房）**

**地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）**

## 大宁茶城“批零同营”大酬宾

“浦江暖阳四月天 紫砂香茗溢大宁”。在这新茶飘香的季节，以“批零同营”、价低质优享誉沪上十七年的大宁国际茶城，正举行新茶大促销活动。

新上市的洞庭碧螺春、西湖龙井、黄山毛峰、开化龙顶、大佛龙井、安吉白茶等名牌春茶，成为当前的热销品种。红、绿、花、乌、白、黑、黄等各类名牌茶叶，也已展开促销活动。值得一提的是，由上海茶叶学会、上海国际茶文化节组委会监制，上海石生国际茶城管理公司精心制作而成的石生牌茶叶，面市10年来，已成为茶市知名品牌，享誉海内外。“石生茶”主推全国十大名茶之开化龙顶，撷取自开化县林峰秀岭、云雾缭绕、高山活水孕育的茶中菁英，凸显龙顶“干茶色绿、汤水清绿、叶底鲜绿”的“三绿清心”特质，香高味醇、久冲耐泡。由于是厂家直销，“批零同营”，这里的千余种新茶、名茶，价格要比外面市场上零售价低得多。