



淮扬菜席面。

张卓君 摄(扬州报业传媒集团供图)

# 江南，给长江的味蕾抹上一缕“鲜甜”

新华社记者 徐宁 湖南日报全媒体记者 胡雪怡

但凡美食，绝不只用来饱腹，它们融一方风物之精华，由齿舌尖散发种种美好，慰藉人们的心灵。长江一过南京，似一袭蜿蜒飞舞的水袖，串起大众文化怀想中的“江南”，也孕育了江南的美食文化。“淮扬菜”是江南美食的典型代表，鲜、甜、雅，是江苏地理环境、文化风情孕育出的美食基因。在这里，每一道菜都承载着独特的文化意义，每一种味道都是一场人文之旅。

## 鲜，是一种追求

江南水乡，河流纵横交错，湖泊星罗棋布。在这潺潺流水中，数不尽的食材腾跃而出：鱼、虾、蟹，抑或是这流水本身，都造就了独一无二的江南美食。

苏东坡有诗云：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”当三月的杏花烟雨“欲说还休时”，长江两岸的江苏人已经开始记挂起水中的鲜美之味。

刀鱼、鲥鱼、河豚，这“长江三鲜”是他们割舍不掉的美食。每逢春季，“长江三鲜”溯游而上，在淡水产卵繁殖后入海。春日里，万物复苏，鲜嫩的春笋破土而出，成为淮扬菜餐桌上的宠儿。一道“春笋烧鲥鱼”，春笋脆嫩多汁，吸收了鲥鱼的鲜味，而鲥鱼肉质肥美，在春笋的映衬下愈发醇厚。春笋的清爽化解了鲥鱼的油腻，两者相得益彰，宛如一幅清新的春日画卷，生机勃勃。

“三鲜”中，属河豚最为独特。据《山海经·北山经》记载，早在禹治水时代，长江下游沿岸的人们就品尝过河豚。历朝历代，挑战河豚的食客不计其数。其中最著名的，当属宋代苏东坡。

他“拼死吃河豚”的故事在民间广为流传：苏东坡谪居常州时，一位士大夫请他品尝河豚，但见他埋头大吃，就是不吭声。当这家人相顾失望时，已打饱嗝的苏东坡忽然又开始对着河豚下筷，说道：“据其味，真是消得一死。”

追逐食材的新鲜，经岁月沉淀，在江南化作“不时不食”“应时而食”的饮食文化理念。各类野菜，因此登上了时令蔬菜的菜谱。

芦蒿又名蒌蒿。民间采食野生芦蒿已有3000多年的历史，其生长习性及其食用方法早在《诗经》《齐民要术》中有记载。到了芦蒿上市的季节，餐馆无论大小，都会把这道菜放在显眼的时令菜中。

南京人如何吃芦蒿？一斤掐得最后只剩下2两干净、青脆的尖儿。热油，下葱花爆香，放入改好刀的芦蒿，翻炒，再放入豆腐干丝翻炒一分钟，除了少许油、盐，几乎不加别的佐料。最迷人的，就是芦蒿嫩尖儿和干丝混合后的那份鲜香，咀嚼一口，满齿留香。

周作人在《故乡的野菜》一文中写道“荠菜马兰头，姊妹嫁在后门头”，是江南人都会唱的一句民谣。荠菜和马兰头也是两种江南野菜，以前市场上没得卖，想吃得自己去地里挑。一到春天，荠菜和马兰头，便登上“大雅之堂”，焯过后，切极碎，再加一点盐、糖，浇上麻油，拌以香干或菌菇，吃起来滋味悠长。

还有夏天江南人离不开的菊花脑，它那特殊的芳香、凉爽的口感，可以炒食、凉拌，而最佳烹饪方式则是做成菊花脑蛋汤。酷暑炎热之时，它是餐后饭后不可缺少的一碗清爽。

在江南，凡鱼野菜皆可做成人间美味，亦是当地人把平凡生活过得滋味多彩的一种方式。

大煮干丝。张卓君 摄(扬州报业传媒集团供图)

## 甜，是一种乡愁

甜，一种让人放松的味道，或许只有家的味道才能与甜媲美。糖，也成了江南人饮食生活的重要角色。

对于甜的感受，江南人是不自知的。但对于外地人来说，江南的甜，已经成为这人间天堂的味道标记。只有走出江南，尝遍四海，才能忆起家乡的甜。

无锡小笼包是江南早点中的尤物。走出清名桥，沿着长江吃各地的无锡小笼包，正不正宗，就在于入口时是否为浓郁甜汤。140年历史的三凤桥酱排骨，色泽酱红，味甜而不腻，骨酥肉烂，香气浓郁，滋味醇真。

自古依伴着长江的江苏，富产稻米。性味芳香的糯米，让自小识得甘甜味道的当地百姓，在平凡的藕孔里都要塞进它。

糖粥藕，是南京人极其钟爱的一种甜品。削去藕节一端，露出大大小小的藕孔，另一端，用一根木棒反复敲打，直到周围的藕泥把这一侧的藕孔堵起来。

此时，把提前泡了3个多小时的糯米粒慢慢塞入藕洞中，边塞边拍打，辅以筷子将其捅得更为密实。余下的4个小时，这些洁白的莲藕将在铜锅中与水发生剧烈的物理反应。捞入盘中，用特制的滚刀把已经熟透的藕切成一个个中等大小的碎块，端上一碗用红糖熬制的糯米粥，小碎藕陷入了绵软的温柔，香浓甜蜜。

烟柳画桥、风帘翠幕的江南，湿润的空气夹杂着泥土的芬芳，在这片土地上似乎连风都是雅致的，好似女子温软的拂过脸颊。

江南人不仅对于美食的色香味形要求极致，对于盛放美食器皿的选择更是极其考究。在“苏菜”流派众多的谱系中，淮扬菜无疑是精致典雅的代表。

淮扬菜的历史可追溯到2000多年前，曾在清代作为宫廷菜。1949年的“开国第一宴”，淮扬菜仍唱主角。

淮扬菜以扬州一带为中心，历史上曾有“天下之盛，扬为首”的说法，隋唐时期扬州的繁华让这一菜系名满天下。大煮干丝、文思豆腐等都是淮扬菜的精品。今年是扬州获评“世界美食之都”5周年，更新的菜式背后是食材遴选精细严苛的传统，是对烹饪精湛技法的坚持，更是对“雅”的一以贯之。

说淮扬菜盛盘摆盘犹如作画，并不为过。菜品置于素净瓷盘，色彩搭配宛如天成，或翠或白，或红或棕，几缕香菜、数粒枸杞加以点缀，错落有致，可比拟一出写意小品，在舌尖舞动之前，先声夺人，尽显雅趣风情，叫人未品先醉。

要说可与淮扬菜之雅一较高下的，无疑就是京苏大菜(又称金陵菜或南京菜)。京苏大菜起源于先秦，隋唐已负盛名，至明朝成流派，到清朝时定名为京苏大菜。袁枚的烹饪巨著《随园食单》均以京苏大菜为原型，其中提出：“美食不如美器”“宜碗者碗，宜盘者盘，宜大者大，宜小者小，参错其间，方觉生色”。

民国时期，南京城的达官显贵宴请都以京苏

一把白糖撒入锅中融汇五味，杯碗间流露出的都是江南人对甜蜜生活的期许。游走于江南的大街小巷，无论是随处可见的青团、隐约透着清香的马蹄糕，还是路边的小摊、装修典雅的饭店，甜味始终主导着江南的味觉。

松鼠鳜鱼，是苏州老字号得月楼的招牌菜之一。相传清代乾隆皇帝下江南时，曾经微服至此用膳，不仅对这道菜称赞有加，还当场给店家题了字。

尺把长的鳜鱼在盘中昂头翘尾，鱼身去骨，改上花刀，油炸后摆上桌，再浇上酸甜的番茄汁，鱼身吱吱作响，像极了松鼠的叫声，外酥里嫩，酸甜美味。

从小吃到大菜，江南菜色的甜，如同江南女子一样婉约动人。好糖喜甜，是江南人对饮食的品味，更是对家乡独特的记忆。



松鼠鳜鱼。王建中 摄(视觉江苏网供图)

## 雅，是一段风流

大菜为傲。“瓢儿鸽蛋”色彩娇艳，鸽蛋透明，虾肉鲜嫩，汁白油润。最重要的是必须搭配上极具“民国风”的餐具，一首《月圆花好》伴奏，雅趣横生。

京苏大菜的雅在于旧都名门望族的热捧，那秦淮小吃的雅则在于文人雅士的追逐。

秦淮小吃中，当首推“秦淮八绝”。“八绝”指南京八家小吃馆的十六道名点，虽均是家常食材，但选料考究，制作精细。如“什锦菜包”，嫩菠菜拌芝麻屑、豆干等馅料染成翡翠色，故获雅名“翡翠”。

20世纪20年代，朱自清和俞平伯同作《桨声灯影里的秦淮河》。经学者考证，这是二人同游秦淮河，吃过秦淮小吃后，相约同题创作的结果，也成了中国现代散文史上的一段佳话。

人们总说，江南雅士善工诗词歌赋，而当他们毫不吝惜地把这份才情用到吃这件事上，即使一只螃蟹也能吃得优雅。

吃大闸蟹的乐趣，在于过程。大闸蟹外壳坚硬，不易拆分，苏州人为了吃蟹成为一件风雅之事，煞费苦心。据说，明代有一位叫漕书的苏州人，发明了锤、刀、钳三件工具来对付螃蟹的硬壳，后来逐渐成型为八件，现今称“蟹八件”。时人写诗调侃：“锤敲蟹壳唱八件，金锯剖蟹举觞鲜。吟诗赏菊人未醉，舞勺玩乐乐似仙。”可见江南人对优雅用餐的追求。

“三十六陂春水，白头想见江南”。江南美食文化传承至今，已深深融入人们的生活。无论是名家食府还是百姓家厨，都用着自己的智慧和热情传承着美食文化。炊烟袅袅，万家灯火，江南美食，道不尽、说不完……

## 软硬通吃

### 文思豆腐：扬州人对典雅的追求

新华社记者 周娴

淮扬菜里，有道最考验刀工的菜，叫“文思豆腐”。先将豆腐表面的老皮削去，再一刀刀地竖着切片，切得薄如纸，切完后将豆腐躺放，继续横切成细丝。一块豆腐很快就变成数百根能穿针的豆腐丝，如云雾般的在清澈的水中慢慢荡漾开去，宛如一幅中国山水画，既美味又有艺术感。

文思豆腐始于清代的扬州，现有300多年历史，是淮扬菜系传统特色名菜。据《扬州画舫录》记载，该豆腐为扬州天宁寺修持的文思和尚所做，称其“风味皆臻绝胜”。扬州富春茶社厨师程发银，素有“当代文思豆腐第一人”美誉。据程发银介绍，想切好文思豆腐的细丝，至少需要十年学习。真正功夫好的大厨，能在一块细软的豆腐上，横切至少88刀，竖切至少188刀，几十分钟，切出几千根豆腐丝。在他看来，巧技是淮扬菜名扬天下的根本，扬州人对食物典雅的追求已经渗入血液基因里，体现着扬州人对于生活的极致追求。

## 风味江苏

### 人间有味是清欢

新华社记者 周娴

在冬季，应季野菜便成为淮扬菜的首选食材。苏轼与好友游历野鸭山，品尝山间嫩绿的春盘素菜后，曾留下“人间有味是清欢”的名句。

在冬季，冬笋的使用频率最高。江苏宜兴是产笋胜地，苏轼曾将嫩笋与猪肉同炖，创制出名菜“脆笋鲜”。2009年，脆笋鲜制作技艺成功申报为宜兴市级非物质文化遗产。该项非遗代表性传承人蓝星云说，宜兴的脆笋鲜好吃，主要来自笋的鲜嫩。他提醒大家，脆笋鲜里用的笋，不能预先焯水或焯炒，而是要将猪肉用水煮到八分熟后捞起，再将笋放进猪肉汤里煮，这样，笋既有猪肉的咸香味，同时保留了清香的口感。

淮扬菜狮子头也是一道包含冬笋的名菜。冬至前后，家家流行腌咸猪肉，新鲜的笋子配上咸肉，做成狮子头。淮安市淮扬菜美食文化研究会会长高岱明介绍，狮子头源自隋唐，盛行于明清。他认为，狮子头体现了淮扬菜“清鲜平和、本味本色”的特点，在制作过程中，需要精心调配和耐心等待，这正是中国传统饮食文化中“慢工出细活”的体现。

## 食在有趣

### 扬州炒饭：淮扬人家日常生活的缩影

新华社记者 周娴

说起扬州美食，最具影响力的，要数“扬州炒饭”。在古代扬州，百姓家午饭如有剩余，到了做晚饭时，打一两个鸡蛋，撒一把葱花，就有了蛋炒饭。此后，经过厨师们的改良，再加上火腿、青豆、虾仁等，便成了扬州炒饭。

早在春秋时期，航行在扬州古运河汜沟上的船民，就开始食用鸡蛋炒饭。明代，扬州厨师在炒饭中增加配料，形成了扬州炒饭的雏形。清嘉庆年间，扬州太守伊秉绶开始在葱油蛋炒饭的基础上，加入虾仁、瘦肉丁、火腿等，逐渐演变成多品种的什锦蛋炒饭，味道更加鲜美。

2011年，扬州炒饭入选江苏省第二批非物质文化遗产名录。扬州炒饭非遗代表性传承人夏朝兵介绍，在炒饭过程中，要先用香葱炆锅，然后下笋丁、花菇丁、鸡肉丁、火腿丁、淡水河虾仁，煸炒出香味，加入鸡汤，接下来是海参丁、干贝丝。随后热锅冷油，再倒入蛋液和米饭，不停翻炒，让每颗米饭都拥有锅和火的印记。他还表示，扬州炒饭的制作恢复了传统的“烩”：在炒制过程中，让本来没有味道的米饭充分吸收笋丁、鸡肉丁、鸡汤的味道。炒饭火性很大，而汤汁的不断加入，暗合了中医“水火共济”的理念。