



味蕾深处是故乡



淮安

淮安与扬州为淮扬菜的主要发源地。“淮”即淮菜，范围在以淮安为代表的淮河流域。

淮扬菜，始于春秋，兴于隋唐，盛于明清，素有“佳味之美”之誉。在明清以前，淮安、扬州两府都是全国有名的大都市，都有各自的饮食文化传统。明清以后，淮菜和扬菜开始相互渗透、逐渐融合，并糅合南北风味于一炉，从而形成了统一的菜系。

淮安茶馓也是享誉海内外的美食名点。据专家考证，屈原在《楚辞》中写的“糗粿”就是最早的馓子，汉代称“环饼”。淮安茶馓制作始于唐代，盛名远扬于明清，已作为省、市非遗项目和国际域名注册加以保护。

无锡



春秋时期吴王夫差曾制龙舟船宴，开启了宫廷船点之风。明清二代船点发展到高潮，船宴成为文人墨客、商贾官宦的风流之举。乾隆三下江南时，御宴船点更为丰富，达到了登峰造极之势。

太湖船菜以太湖水鲜为主，烹调技法以炖、烩、焗为主。如清蒸肥鸭、西瓜鸡、八宝鸭、荷叶粉蒸肉、芙蓉银鱼、蟹粉鱼翅、干炸银鱼、凤凰鱼翅、翡翠大玉、梁溪脆鳊、清炒虾仁、清煮大虾、糟烧白鱼、醉呛活虾、银鱼莼菜汤等，尤为其中佳品。

主菜以后还配有几道清淡



爽口的素菜，如惠山蚕豆、炒菠菜、素面筋、冬菇豆腐、冬笋菜心等。此外，“甜菜”也是无锡船菜中的上乘佳品，如冰糖银耳、惠山桂花粟、莲子羹等都颇受喜爱。

多知道点

“锡帮菜”的这一百年

传统无锡菜形成于民族工商业异军突起的“小上海”年代，即20世纪二三十年代。最先在世人面前亮相并受到赞誉的，是它从乡土田园中携来的清新和质朴：老烧鱼、白汤鲫鱼、糟煎白鱼、响油鳊糊、活炆虾、盐水虾、油爆虾、炒虾仁、四喜面筋、红烧同肠……这些都是当时的美味代表。

工商业的持续繁荣给了无锡菜拓展创新的强劲动力。以京都大菜为号召的迎宾楼菜馆推出的糟熘鱼片、椒盐塘片、青鱼塌、龙凤腿、天下第一菜、镜箱豆腐、金玉满堂、鲜奶鱼馄饨、香蕉果炸、杏仁粉包等应运而生，其中不乏“南料北烹”，为略显单调的无锡乡土菜增添了更丰富饱满的都市色彩。这些以京菜为范本的无锡名菜此后在中国饭店、江南菜馆、湖滨饭店等不少菜馆落地生根。

20世纪50年代至80年代，无锡菜进入了新的发展阶段。在清新淡雅的基础上，于技法更趋成熟，于风格更趋大气。如太湖云块鱼、鸡茸蛋、脆皮银鱼、荷叶焗鸡、蟹黄虾球以及乾隆宴等，在创新中实现了对自身的超越。



苏州

有着“人间天堂”美誉的苏州，食品种类繁多，至今已有苏式菜肴、苏式卤菜、苏式面点、苏式糕点、苏式糖果、苏式蜜饯、苏州小吃、苏州糕团等12大类。

苏帮名菜中，春有碧螺虾仁、笋腌鲜、塘鲤鱼；夏有西瓜鸡、清炒三虾；秋有鲃肺汤、大闸蟹；冬有母油鸡、青鱼甩水、藏书羊肉等。苏州小吃中，蜜汁豆腐干、松子糖、玫瑰瓜子、虾子酱油、枣泥麻饼、猪油年糕等各有千秋。卤汁豆腐干、绿杨馄饨、碧螺虾仁、白汁鼈菜、西瓜鸡、松鼠桂鱼、叫花鸡、母油鸡、莼菜余塘片等一众特色美食更是令人垂涎三尺。

必吃的名菜——松鼠桂鱼味道酸甜适口，以松鹤楼的最为有名。如今，松鼠鱼以桂鱼作原料，肉质细嫩，骨疏刺少，经削花、油炸后，头大口张，尾部翘起，内似翻毛，形似松鼠，浇上虾仁、笋干、番茄酱卤时还会发出“嗤嗤”如松鼠的叫声。

(天易)

常州

常州菜，也叫“江南菜”，常用酒糟、糖醋、生抽调味，擅长各类禽肉、水产。在制作工艺上注重情景交融的运用，菜肴配色和谐，造型绚丽多彩。传统菜竹香风鹅、沙河湖鲜、稻香风鸡、溧阳扎肝，以及香爆百芹、砂锅鱼头、梅菜扣肉、湖鲜蛳螺、炆虾等，充分体现了常州菜点的文化内涵。

常州的美食还有萝卜干、大麻糕、芝麻糖、溧阳风鹅、野山笋、南山板栗、长荡湖螃蟹等。

溧阳风鹅产自天目山大溪水库地区，原料来自当地的草鹅。据说是春秋末期吴国大夫伍子胥落难隐居于天目湖五元山中所秘制，已有三千多年历史。

