



扫描二维码
了解更多

为一份童年的味道寻觅而来

这家市场也是很多人的回忆

靖海副食品市场是无锡的老市场了，藏着不少令人垂涎欲滴的美食。简单却入味，不起眼却深入人心，虽然不算精致，却是很多人从小到大吃惯了的味道……

北京永兴烤鸭

在上马墩一支路靖海副食品市场大门的对面，有一家今年刚搬来的烤鸭店，一只只被烤得油光发亮的鸭子被摆放在玻璃窗后的托盘里，让路过的市民看着就忍不住想买。

每天早上六点多，店老板就会和家人一起来到店里生火、烤鸭，一炉烤鸭大约要烤一个多小时，到了七点多时就可以开卖了。烤鸭的手艺是店老板很多年前特意去北京跟着老师傅学到的。刚出炉的烤鸭皮下的油脂丰富，肥而不腻。烤鸭皮香、脆，烤鸭肉鲜、嫩，前来购买的市民不少都是老街坊老顾客。在排队时，还会聊聊家常。

现在店里负责片烤鸭的是老板的女儿，大学毕业后，店里缺人手，小姑娘就留在店里给父母帮忙。一个人称重、片鸭子、结账，干起来得心应手。

片好的鸭子，皮、肉、骨架被分层摆好盛放在透明的盒子里，再摆上大葱、酱料、面皮，一份香喷喷的烤鸭就可以拎回家了。25元一斤，不少市民都是购买半只，大约30元就可以买到一份。除此以外，店里还有酸辣凤爪36元/斤，糯米糖藕19元/斤。

郑家大肠

一家藏在市场里26年的老店，每一口都是老无锡人爱的老味道。为了这一口，很多人还特意加了老板娘胡阿姨的微信网上购买，然后等待这一份千里迢迢的美味。

大肠店每天早晨八时开门，晚上七时打烊，胡阿姨介绍，26年来他们已经在荣巷、沁扬、宁海里、东亭等地的市场里开出了六家郑家大肠店，每一家都很受周边市民的喜爱。

大肠这样东西，爱吃的人很爱，不爱吃的人也会很抗拒，但没想到，无锡人爱吃大肠的还真不少。满满一锅里，除了大肠，小肠、

小肚、大肚、绕肠（里面有猪肝，也称扎肝）、同肠都应有尽有。通通130元一斤，前来购买的市民络绎不绝。每当顾客上门，胡阿姨就会给出一个透明打包盒，让顾客自行挑选。选好后，再由胡阿姨称重、切段、打包。

胡阿姨介绍，他们家的大肠之所以受欢迎是因为好吃，而一份大肠要做到好吃也是不容易的。首先一定要新鲜，其次清洗很重要。光是清洗大肠，就有七个人专门负责，清洗干净后再由店老板统一烧制。这样做出来的大肠不会有异味，口感清新，还很有嚼劲，每天光是靖海市场这家店就可以卖出一百多斤大肠，无锡人对大肠的爱也是可见一斑了。

国峰猪排

从1999年在太湖花园附近开小饭店顺带卖炸猪排，到2014年9月搬到靖海市场，国峰猪排已经陪伴了周边市民21年多。国峰猪排虽然店面不大，但产品种类不少，猪

排、鸡肉条、鸡米花、椒盐排骨、上校鸡块、翅中、梅汁排骨……其中炸猪排是最受欢迎的。

多年的经营，让周老板摸索出了更适合无锡人口味的配方。猪排的选材很讲究，选新鲜的后腿肉，去掉筋膜后肉质更为软嫩。猪肉香、鸡肉嫩，周老板这样介绍炸猪排和炸鸡柳的区别，吃到嘴里会发现，确实是这样。刚炸好的猪排外皮很酥，内里香嫩，比鸡柳更有嚼劲一点。鸡柳则是嫩滑多汁，口感较猪排更软一点。两者的相同点就是都很好吃。

梅汁排骨，切好的猪肉先是油炸，然后用梅汁酱、番茄酱一起烹制，又酸又甜的这道菜是不少无锡人的心头好。

每天早上六点半赶到店里做准备工作，一直忙到晚上七点多才能回家，是这家人的日常。生意好时，店里每天能卖出七八十斤猪排，忙得周老板一家人连午饭都来不及吃也是常事。一分耕耘才有一分收获，这是店主人的座右铭，也是这家小店如此受欢迎的原因。

(张颖)

一期一烩

暖心暖胃
美味看得见



这条鳊鱼不简单!

配 料:

鳊鱼 1000g、番茄酱 50g、油 10ml、白醋 20ml、盐 10g、糖 50g、淀粉 100g。

制 法:

- 1、将鳊鱼宰杀洗净，连皮片取其肉，切成直径5厘米的圆柱状共12段，表面切成丝状的十字花纹，盛入钵中；
- 2、鱼肉中加黄酒、精盐、胡椒粉腌渍然后用淀粉涂抹均匀；
- 3、花生油下锅烧至六成热，将上粉的鱼段置漏勺中，入油中炸至金黄色呈菊花形，沥去油装盘；
- 4、炒锅留油置旺火上，下入葱、姜、黄酒、排骨汤200毫升、盐、糖、醋、番茄酱烧沸，用淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，浇在菊花鱼上即成。

注意事项:

剖十字花纹时用直刀切至鱼肉4/5深，再横刀切4/5深，成十字形，加热后出菊花形。腌渍以后，处理鳊鱼时要轻而稳，以免弄断花纹。
(金玉)



有家卤铺，又开新店啦!!!

惠山烧鸡、经典重现!!!

开业期间:消费满50元送土鸡蛋一份(6只)



一道烧鸡，历经百年落地惠山，成为当地人钟爱的美食，时至今日演绎出独具特色的江南风味。

万家灯火照溪明，桌上的酒菜早已备好等待着亲人们的归来。被灶火照得透亮的厨房里，奶奶忙碌的身影虽略显疲惫，但脸上的笑容洋溢着幸福的味道。厨房外传来儿孙的嬉闹声，大伙都在期盼着等待着。奶奶笑着说：“马上就做好，烧鸡要焖够八小时才够好吃哦。”随着零点的到来，最后一道烧鸡上桌了，鲜香的鸡肉扑面而来，不过分钟早已被抢食一空，这就是记忆中的味道，也是家的幸福。

惠山烧鸡制作工艺不同其他，选用跑山黑脚鸡，肉质紧实但口感不老，从宰杀、去脏、撑鸡造型，到过油、卤煮和火候掌握、用料、

用汤等方面，都摸索出了独具一格的经验。其中最为精妙的在于三分炸七分卤的工艺流程，鲜鸡入油细炸使得皮酥肉嫩并且锁住了水分，特调的高汤再焖八小时，辅材的精华完全融入肉里，食客吃烧鸡时，只需将鸡肉提起一抖，骨与肉自行分离。酥而不干，嫩而不散使得惠山烧鸡在每家烧鸡中独树一帜。

“跑山黑脚鸡，焖足八小时”不仅仅是广为流传的口号，更是此道美味的精华所在。选材的优质加上漫长的焖煮时间使得人们吃到的不仅是鸡肉本身的鲜活，更是品尝到了匠心的灵魂。

历经百年不仅仅是一道江南美食，它更是幸福回忆的承载和精神的寄托，这就是惠山烧鸡。

新店地址:梁溪区解放南路709号(朝阳菜场人行天桥下)

电话:180-2030-5198、182-0503-4719

老店地址:新吴区叙康路与景渎路交叉口

(公交虹桥医院站旁100米)

电话:139-5807-6023、182-0503-4719