

## 太湖三白：千年文脉里的舌尖清韵

| 赖聪聆 文 |

晨雾廊桥，碎石堤岸，天清云淡，远山如黛……太湖总在烟雨朦胧处，藏着一卷水墨长卷。如果说三万六千顷碧波是吴越先民晕染的底色，那跃动其间的“银鱼、白鱼、白虾”这太湖三白，则是跨越千年的灵动音符。这三味至简至鲜的湖中精灵，以千年不变清雅风骨，在太湖的潋滟水色与江南的文墨馨香之间，共同绘就了一部舌尖上的江南繁华图。

— 湖流千载 —  
镌刻于诗文典籍的  
鲜味密码

太湖三白，自古就是上好食材，其味觉传承，蕴藏在鲜活的历史故事里。《吴越春秋》载专诸习炙鱼之术，将青铜短剑藏于鱼腹，在吴国宫宴的觥筹交错间完成惊天刺杀。这场载入《史记·刺客列传》的传奇，暗藏着春秋时期吴地贵族对鱼馐的极致讲究——太和公以秘法炙烤全鱼，须令鱼身焦香而腹藏剑气，这般技艺背后，是江南先民对食材本味的深刻理解。

太湖三白中，银鱼，娇柔。银鱼形似玉簪，唐代俗称“白小”，唐代杜甫《白小》一诗：“白小群分命，天然二寸鱼。细微沾水族，风俗当园蔬。入肆银花乱，倾箱雪片虚”，把银鱼比作轻盈娇弱的雪花。唐人段成式的《酉阳杂俎》一书中称其“形如玉簪，遇网即碎”。这种娇贵之物，对水质环境有着极高的要求，而太湖这样浮游生物繁多的水域，无疑为它们提供了一个理想的栖息地。吴王阖闾“脍炙鱼”的传说，一定程度上说明早在春秋时期，太湖便已盛产银鱼。北宋司马光“银花脍鱼肥”勾勒出春汛银鱼跃波的盛景，将晶莹剔透的银鱼与文人雅士的饮食意趣相系。

银鱼的烹饪方式多样，既可烹制太湖船菜，也可单独成肴。煮汤鲜美，炒蛋醇香，更有干炸、春卷、馄饨等做法，让人垂涎三尺。宋人张先的“春后银鱼霜下鲈，远人曾到合思吴”诗句，赋予这道水中至味一缕乡愁的味道。明代李时珍在《本草纲目》中赋予它药食同源的特质：“银鱼甘平无毒，作羹食，宽中健胃”，使得这道水中至味，在医书典籍里获得了双重生命。

白鱼，清贵。其清贵在于曾为江南贡品，《隋书·地理志》载大业年间“岁贡太湖白鱼百尾”。清贵，更因白鱼出水即死，运输艰难，宋代《吴郡志》详述“需以冰船昼夜疾驰献于汴京”，堪比岭南荔枝之贡。白鱼之清贵，还因其常为文人雅士的

文化一部分，在漫长的岁月里，江南人还把白鱼等幻化成了诗、书、画、舞等各种文化形态，以此满足多元的精神需求。陆容《菽园杂记》记载苏州知府况钟宴客：“席间必设清蒸白鱼一尾，去骨存形，以证庖丁之技”。然此清贵之物，烹法至简：盐腌片刻，辅以姜片、料酒，撒盐、蚝油、糖，淋油缀椒，大火蒸八分钟即成。“至鲜至简”的饮食哲学，真正让江南滋味在清淡处见真章。

白虾，灵秀。与其他虾类不同，太湖白虾在烧熟后依然能持通体洁白，李渔在《闲情偶寄》中叹道：“虾之色如素绢，味如初雪”，清代《太湖备考》中记载“壳薄如蝉翼，肉嫩似凝脂”，可以说一道美食中藏满了江南的秀气。白虾的烹饪方式多种多样，江南人最为钟爱的是“醉虾”这一做法，袁宏道《虎丘记》载游船宴饮“醉虾跳浪，银丝浮盏”，既好吃更好看。被金庸称为“满口嚼香中国味的作家”的汪曾祺，在《四方食事》中，他提到做呛虾的细节：将白虾投于白酒中，“酒醉而不待其死，活虾盛于大盘中，上覆大碗，上桌揭碗，虾蹦得满桌”，至今读来，仍然口齿生香，颇为灵动。

— 清雅入髓 —  
江南美学的  
三重境界

但凡美食，绝不止用来饱腹，它们融一方风物之精华，由齿边舌尖散发种种美好，最终慰藉人们的心灵。太湖三白，流传于文人墨客的笔端，诉说着人们的梦绕魂牵，其做法吃法，承载着独特的文化意义，暗藏着江南人的生活智慧。

鲜，是一种追求。在江南文人的精神谱系里，鲜味是通向天人合一的密钥。太湖水的澄澈、季候的流转、厨者的节制，三者共振方成至鲜。太湖三白的烹饪，本质上是对时间的礼赞。渔民遵循“月出捞银鱼，露重采白虾”的古训，将二十四节气的韵律化作舌尖的颤栗，清明银鱼配蔬菜制羹，取其初汛之嫩；秋分白鱼佐黄酒清蒸，锁住脂膏之醇；白虾则需活水暂养，现捕现烹方得弹韧本味。这种四时流转中的“食其时”的智慧，让每一口鲜味都成为天地馈赠的时令诗笺。

雅，是一段风流。“食之妙，在味

外之味”。在传统的江南美食文化中，不仅在于食物之味，也在于食器之形，既美在内、美在质，更美在形、美在意。太湖船菜就是这类雅致之美的典范。太湖船菜以器物养味，清蒸白鱼配竹编蒸笼，蒸汽氤氲似倪瓒山水；银鱼蔬菜羹盛于龙泉梅子青斗笠碗，显“青瓷映雪”意境。盐水白虾佐青瓷小盏，釉色映衬虾壳浅粉银白，暗合《随园食单》“宜碗者碗，宜盘者盘”的器皿美学。春和景明，惠风和畅，雕舫行于烟波，“一席三白”自成画境，“半日尝鲜，半日听涛”的饮食方式，令三白超越物性，成为亘古久远的文化符号。

淡，是一心归真。太湖三白恪守“大味必淡”的准则。袁枚在《随园食单》中强调：“治银鱼若治玉，忌重味夺鲜”，这般烹饪理念，恰似江南园林“巧于因借，精在体宜”的营造法则。清蒸白鱼仅以姜片、花雕提味，银鱼蔬菜羹不过盐粒点睛，白虾白灼后甚至无需蘸料。这种“减至极致方显本真”的智慧，与董其昌“淡墨山水”的美学观遥相呼应——江南文化的精髓，正在繁华落尽后的素净从容。太湖三白的烹饪史，实则是一部江南文人精神成长史。春秋宴饮中的炙鱼，在吴王夫差手中演变成权力游戏的道具；魏晋名士张翰的莼鲈之思，将口腹之欲升华为精神归宿；及至宋代，苏轼在《泛舟城南》诗中写下“紫蟹鲈鱼贱如土，得钱相付何曾数”，让太湖鲜味成为文人超脱物欲的象征。特别是，对于太湖三白，无锡人更讲求“识进退、懂盈亏”，实施太湖退捕，绝不竭泽而渔，更是“天人合一、道法自然”理念的真实写照。

— 传韵出新 —  
守护江南味的  
当代路径

太湖三白的美味，诠释古城的千年风味、更可见城市的风骨气质。无论是网红视线聚焦的“色”，还是古巷人家飘散的“香”，无论是味蕾触碰感受的“味”，还是离乡在外心中的“念”，一席“色香味”俱全的佳肴，是美食赋予无锡的时光记忆，也是古城文脉中的浓郁乡愁。

统筹保护利用，焕新太湖三白产业链条。从源头加快打造良种良

养良种全产业链条，推动绿色集约高效的新型渔业经济发展。依托各类种质创新实验室，为长江下游区域、太湖流域以“三白”为代表的优质种源护存、渔业资源恢复提供技术支持和种源供应，探索建立“种业高地+基地+农户”的运行机制。以打造新江南“鱼米之乡”为目标，拓展渔农综合种养、绿色智能养殖和渔农旅融合发展等板块，构建全景式桃源水乡田园综合体。

优化传播表达，复活太湖船菜千年风雅。挖掘无锡太湖三白等太湖船菜的历史文化和人文典故，赋予文化内涵。从《随园食单》《锡金小识录》《山家清供》等历史典籍中，系统梳理太湖三白等在内的无锡美食图谱，重构江南雅致、文人气质的太湖船菜表达体系。坚持守正创新，在不破坏生态环境的前提下，探索打造湖畔美食系列，在美景美食中更好地感受太湖人文气韵。加大太湖船菜等传统非遗的宣传研究阐释力度，引导无锡太湖三白文化走出去，通过“微短剧+在地生活”等更多现代化的表达和年轻化的方式，推动太湖三白破圈传播，真正让更多的人因一道美食，奔赴无锡这座城。

创新思维理念，打造城市美食名片。美食是一座城市的名片，记住一座城，往往是从一道菜开始。要以匠心把好质量关，以“太湖三白”等经典菜系为抓手，强化“江南美食打卡地”的属性特征，打造标杆企业，塑造地标美食，推动无锡本土黑珍珠餐厅中创，用地道的无锡烟火味温暖八方来客的心和胃。同时，更需要塑造城市“网红美食”体系，以太湖三白、无锡油面筋、酱排骨等为重点，孵化培育二十四节气宴、宋韵美学宴、江南茶宴等网红宴席，开发符合Z世代喜好的蔬菜宴、素食宴及银发族偏爱的情怀菜、康养菜，让无锡美食更加活色生香。

做好整合文章，唱响城市的“烟火经济学”。太湖三白等美食，近看是生活，远看是文化，挖掘得当就是城市消费的亮点和名片。要坚持“市井即景点”的运营思维与“见人见物见生活，留形留魂留乡愁”的理念，将蕴含在太湖三白等江南美学，融入城市的市井生活，推出特色文创产品，打造具有传播度的城市IP，转化为“Z世代”喜闻乐见的消费场景。加强对知名龙头餐饮品牌的培育，打造特色美食街区，评选一批无锡名店、名菜、名小吃、名厨、名宴，培育复合型消费场景，推动产品变场景、行业变生态，让游客、消费者有更多的体验感，真正用生长在民间的烟火气，建设好无锡这座逛不尽、看不厌、吃不腻的宝藏城市。

