

仲夏无锡食语

| 都大明 文 |

瓜果茄豆蜜桃美

夏日至，瓜果茄豆应时而至，陆续上市，成为菜篮子的上选，所以餐饮业界又称夏季为“瓜果季”。这时，瓜有冬瓜、黄瓜、丝瓜、节瓜、团瓜、苦瓜、番木瓜、南瓜；果有杨梅、醉李、水蜜桃、葡萄、枇杷、西瓜、甜瓜、香瓜；茄有紫茄、番茄；豆有豇豆、扁豆、四季豆、荷兰豆、毛豆等。

芒种节气一过，气温渐渐升高，随之而来的是食欲不振，身体困乏，长辈的无锡人把这一现象称之为“疰夏”。因此，夏天无锡人的餐桌上以清淡为主，把消暑降温放在第一位，讲究的就是一个清爽。各种家常素菜，蓑衣黄瓜、生煨四季豆、丝瓜毛豆、蜜汁番茄、番茄汤、蒸茄子、茄饼、酱爆茄子、冬瓜盅、西瓜盅等一一呈现在餐桌上。黄瓜、番茄、毛豆是无锡人夏日的最爱。无锡一般不做拍黄瓜，一款蓑衣黄瓜尽显精细刀工，清淡香脆，咸鲜入味，十分开胃。一道蜜番茄，去皮、切块、撒糖、冰镇，那有点儿沙沙感的爆口鲜活，简直完美，馋嘴的老小连汤汁都喝得干干净净。丝瓜毛豆、盐水毛豆、雪菜毛豆、糟毛豆交替出现；咸菜豆瓣汤、冬瓜排骨汤、丝瓜蛋汤、番茄蛋汤也轮番上阵，以解暑气。

“夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方。”绿豆是夏季消暑佳品，具有降低血脂、保护心脏、防治冠心病的作用。无锡人喜欢夏天煮绿豆百合汤消暑，据老无锡回忆，小时候喝绿豆百合汤，煮好之后放入井水中“激”至冰凉，食之别有一番风味。

马山杨梅、大浮醉李、黄土塘西瓜、阳山水蜜桃等地产果品也伴随着夏日的清风款款而来，其中阳山的水蜜桃近数十年更成为无锡地方名品。

“冬花采卢橘，夏果摘杨梅。”无锡马山杨梅曾与江阴长汀鲥鱼称为冰鲜，作为进贡朝廷的贡品。马山杨梅其味酸甜适中，食后解渴、生津、开胃，是夏季祛暑之良品。“玉盘杨梅为君设，吴盐如花皎白雪。”李白在《梁园吟》道出了杨梅的吃法需与盐相伴，无锡人吃杨梅亦是如此，吃之前必先用盐渍过（或盐水浸泡），主要起到杀菌减酸的作用。鲜杨梅因不易保存，现采取现卖，以本地销售为主。杨梅除鲜食外，还可制酱、榨汁、酿酒、盐渍及做杨梅干蜜饯等。将杨梅浸入烧酒中，能历久不坏，凡遇因风寒引起的腹泻，食之可止，疗效甚

验。杨梅也可入饌，每年马山杨梅上市之时，周边的度假村、农家乐就会如期推出“品杨梅酒，尝杨梅菜”的杨梅美食节活动。杨梅入饌，带着杨梅特有的微酸和独特的清香，让人回味无穷。

无锡大浮一带出产的杨梅亦是佳品，产量也不少，无锡老话“大浮杨梅，只吃不袋”说的就是大浮杨梅产量多，乡民好客之乡俗。

大浮水果有名的还有醉李，据史料记载，早在春秋时期大浮就已种植醉李了，距今已有2500多年的栽培历史，历史上为多朝贡品。每年六月大浮醉李开始进入成熟期，绿得透亮的果子挂满枝头，就像一颗颗晶莹剔透的宝石，因此也就有了“太湖绿宝石”的美誉。

大浮醉李表面光滑，色泽碧绿、外披白色果粉，果顶常有指甲刻状裂痕一条，民间传说为西施留下的指痕，人称“西施指痕”。大浮醉李风味独特、皮薄多汁、酸甜可口，独具蜜酒般香甜醉人的气味，故称“醉李”。大浮醉李营养丰富，具有清热解渴、活血解毒、利水消肿、美颜乌发的功效，但醉李虽好却不宜多食，多食于牙齿不利。

“夏日吃西瓜，药物不用抓。”无锡人的暑期是从一只西瓜开始的，早先当河滨边、大街上响起“笨喇喇里格甜来”的叫卖声，无锡人知道黄土塘的西瓜上市了。吃完西瓜，请把西瓜皮留下，西瓜皮洗净削皮切丝，或者晒干后切丝儿，清炒或者凉拌皆可。

每年六月中旬至八月下旬，无锡阳山水蜜桃陆续上市，近年来水蜜桃与油面筋、肉骨头并称无锡食品特产中的“三绝”。无锡水蜜桃的特点是皮薄、味甜、汁多、香浓、纤维少、无虫、入口即融，白凤、湖景等品种更是桃中的珍品。桃子自古以来被人们视作长寿吉庆的瑞物。水蜜桃还能做成一道名菜冰糖蜜桃。要说无锡菜甜，唯有这甜菜最称得上无锡菜该甜则甜的代表，此菜蜜桃略加冰糖，甜醇鲜活，配以樱桃，红白相映，色彩艳丽，是寿筵菜单中少不了的一道甜食，作为无锡酒席唯一水果菜入选中国名菜谱。还有桃片烧肉片，蜜桃红烧肉等吃起来也是味美又爽口，但桃子不可多食，俗话说：“桃饱杏伤人”，多食容易伤肚。

无锡的夏天自带清新的果香，吃罢醉李吃杨梅，还有地产的青皮绿玉甜香瓜、白玉瓜、双虹葡萄等，酸酸甜甜是无锡夏天的味道。

头伏鱼虾二伏鸡

夏天人易疲劳，缺胃口，乏力，需要增加食欲，适当地补充热量与养分，所以就有了“头伏鱼虾，二伏鸡，三伏金银蹄”的食俗。

夏天吃鱼虾，首屈一指的当属“时里白”（也作“葑里白”），据《太湖备考》卷六记载：“吴人以芒种日谓之入葑，后十五日谓之入时，白鱼至时盛出，名曰‘时里白’。”《无锡金匱县志》上说：“白鱼出太湖，四时皆有……色莹白如银，触箸纷解，鲜美冠时。”虽说白鱼四时皆有，但“时里白”味道最鲜美。黄梅时节，太湖白鱼最盛，结群千百，衔尾相接。白鱼并非太湖的特产，江淮间也有，但正如叶梦得《避暑录话》中所说“太湖白鱼实冠天下也”，太湖白鱼身窄而长，鳞细肉白。

白鱼的做法有清蒸、红烧、香糟煎等多种做法，糟煎白鱼是无锡传统名菜，此菜经糟渍后，糟香透入，色泽微红，鱼肉白嫩，咸甜适口。清蒸白鱼也极为鲜美，稍用盐腌一会，加葱姜少许即可，清蒸十分钟左右便可上桌，入口肉质细嫩，肥美鲜活。

此时野生的河虾只只虾籽饱满，虾脑充实，配上无锡的小箱豆腐，那就是一道有名的时令菜三虾煎豆腐。还有那清炒虾仁、汤大玉，清鲜适口，食之神清气爽。

“小暑黄鳝赛人参”。无锡水乡黄鳝多，大的有一二尺长，产于湖泊、河塘及水田中，每年农历四五月间大量上市，特别是小暑前后，黄鳝圆肥丰满，又鲜又补。无锡人吃黄鳝也大有讲究，当以野生的为好，讲究活杀现烧。

无锡传统名菜中以鳝鱼为原料，最具特色的要数梁溪脆鳝了。此菜曾是太湖游船上著名船菜，太平天国前就已经闻名锡邑，清末民初，无锡著名菜馆“大新楼”等将脆鳝作为筵席大菜。响油鳝糊则是另外一道无锡传统名菜，因鳝糊最后上桌时需将一勺滚油往鳝糊上浇一下，要听得到“滋啦作响”才算合格，此乃鳝糊的精彩之处，响油鳝糊也因此得名。一道响油鳝糊上桌耳畔传来响声，观之色泽鲜明，闻之香味浓郁，入口味道鲜美，真是眼、耳、鼻、舌、身、意的一场享受，岂不妙哉。

江阴还有一道传统名菜叫过桥鳝，据说有两三百年的历史，年久濒临失传。据《江阴市志》记载过桥鳝“相传源于乾隆年间江阴知县蔡澍家

厨之手，以鳝为主料，经剖花刀，用调料腌制后，炸至卷曲结壳，再加汁酥焖。其色泽深红，酥烂醇厚，味趋甜，形似弓桥。”所幸上世纪八十年代，江阴名厨在此基础上复原了这道菜。

爽口无油腻的夏日佳肴还有酱油鸡、盐水虾、酿筋苕、肉酿生麸、白笃蹄髈、黄豆脚圈等。就是一只简简单单的白笃蹄髈加上一小碟葱麻酱油，也是夏天最好的滋补美肴。

夏日糟货最开胃

“糟”是一种菜肴的制作方法，“货”是一种对食物的统称谓，连在一起主要是指用糟油制作的食品。糟油在江南古已有之，主要散落在城乡民间，虽名为“油”，实则是“卤”，多为各种食用香料在料酒中浸泡而成，太仓的糟油在上世纪初还参加了巴拿马博览会获得金奖。

糟货在江南地区颇为常见，没有糟货的夏天是不完整的，糟货牢牢占据着无锡人夏天餐桌上的一席之地。炎热的夏天，一盆美味的糟货，清清爽爽码在盘子里，看着就让人胃口大开！

无锡地区素有“端午糟高头”之说。“糟高头”即糟鹅。端午时节，适逢新鹅上市，此时烧鹅由糟卤浸泡口味最佳。还有糟毛豆，糟茭白，糟鸡爪，糟什件，特别有名的那就是糟钵头，把荤素四样糟在一起，能冷吃也能热吃，这是夏天最清爽、最可口的时令味道了。

糟钵头原是江浙菜中一道响当当的古董级名菜，相传始创于清嘉庆年间，由著名厨师徐三创制。清代《淞南乐府》曾有记载：“淞南好，风味旧曾谱，羊肝开尊朝戴九，豚蹄登席夜徐三，食品最江南。”后面还有注释：“羊肆向惟白煮，戴九（人名）创为小炒，近更以糟者为佳。徐三善煮梅霜猪脚，近年肆中以钵糟糟，入以猪耳脑，舌及肝、肺、肠、胃等，曰‘糟钵头’，邑人咸称美味。”到清代光绪年间，老饭店和德兴馆等饭店烹制的糟钵头已经盛名沪上。近百年来，此菜几经改革，老饭店的厨师功不可没。现在，为适应消费者的饮食习惯，各家饭店都精选猪肉内脏，制作上更加精细。比如将香糟压榨成汁，加上好的黄酒和水调和成糟卤待用。内脏是分批投入锅内炖的，至内脏酥软后，加笋片、熟火腿、油豆腐等，再小火炖10分钟，兜头浇上一勺香糟卤，见滚即装入深腹广口大碗上桌。

旧时无锡食肆凡制糟货者都自制糟油，料酒中泡制的香料有多少和配比之不同，代表性的有茴香、八角、桂皮、山柰等，料酒有用地产惠泉也有用绍酒，大小饭店糟货每家都有秘法，中国饭店、四时新、江南菜馆、聚丰园、状元楼各有特色，原四时新上世纪八十年代老店新开时更名为醉月楼，该店厨师专门赴上海邵万生、王宝和等名店取经学习宁波风味、海派风味的技法。美食家陆文夫曾说过：“糟货之味比酒更醇厚，比酱更清淡，是一种阅尽沧桑后的淡泊，同时又自然地带有种老于世故的深沉回味。”夏天飘散在无锡街头的糟香带着的更多是悠闲与从容。

