

“贴秋膘”，感受“大块吃肉”的酣畅淋漓



泗阳新袁羊肉



镇江源春肴肉



金陵饭店梅苑盐水鸭

金秋九月，桂花飘香，南京城浸在一层甜丝丝的香气里。这香气不仅来自满城桂花，更来自街头巷尾鸭子铺里飘出的卤香。人们常说“没有一只鸭子可以飞出南京”，这话虽夸张，却道出了一座城与一只鸭之间千丝万缕的羁绊。当桂花鸭端上餐桌，江苏人的“贴秋膘”也提上了日程，从南到北，从鲜而不膻的羊肉，到肥瘦相间的猪肉，一桌秋日丰腴，正应时而生。

扬子晚报/紫牛新闻记者 马祚波



宿迁黄狗猪头肉

飞不出南京的鸭子，皆成桌上珍馐

桂花鸭之名，源于农历八月至九月，稻谷飘香、桂花盛开，此时的鸭子经过春夏的滋养，肉质最为肥美鲜嫩。清末文人张通之在《白门食谱》中写道：“金陵八月时期，盐水鸭最著名，人人以

为肉内有桂花香也。”桂花鸭由此得名。

不止盐水鸭，烤鸭也是南京人餐桌上的常客，与北京烤鸭最大的不同在于选鸭：北京烤鸭用人工育肥的填鸭，追求鸭皮酥脆油润；南

京盐水鸭和烤鸭则多用瘦型湖鸭，肉质紧实、吃的是鸭肉本身的鲜嫩。南京烤鸭的独特之处还在于那一勺老卤——斩好的鸭子浇上深色酱汁，咸甜交融，与北京烤鸭的葱丝面饼完全是两种审美。

秋日贴秋膘，三种口味三种丰腴

如果说桂花鸭是南京秋天的味觉符号，那么“贴秋膘”则是整个江苏大地的秋日仪式。

宿迁泗阳的新袁羊肉，讲究的是“从羊头吃到羊尾”，形成了三十多道菜的“羊系列”。新袁镇南临洪泽湖，水草丰茂，山羊饲养精

细，肉质酥香嫩滑、不肥不腻、鲜而无膻，即便在夏天吃也毫无膻味，被誉为“四季皆宜”的羊肉。徐州的吃羊文化则更为久远。相传彭祖善烹羊，他制作的“羊方藏鱼”被尊为“天下第一名菜”——将鳊鱼藏入割开的羊肉块中同烹，鱼鲜与羊鲜融为一体，

成就了汉字“鲜”的味觉注脚。淮安的黑猪，则是另一种丰腴滋味。肉味醇厚，肥瘦相间恰恰好。以淮安黑猪肉为主料制作的狮子头，三分肥、七分瘦，“细切粗斩”保留肉粒的颗粒感，再经数小时文火慢炖，入口即化又层次分明。

这块肉，何以名列“镇江三怪”

秋日的江苏，还有一块肉不可不提——镇江肴肉。它位列“镇江三怪”之一，与香醋、锅盖面齐名。说是“怪”，其实是一种独特的饮食方式：“肴肉不当菜”，镇江人清早上馆子，泡一壶茶，要

一盘肴肉，蘸着姜丝和香醋，就当早茶点心吃了。

肴肉经腌制、煮制、凝冻而成，成品肉红皮白，卤冻透明如水晶。它的诞生源于一个美丽的意外：明末镇江酒海街一家小酒店的夫妻，误

将做鞭炮的硝当作盐来腌猪蹄，第二天发现肉质反而硬结红润、香气扑鼻，从此“硝肉”在镇江名声大著，后因“硝”字不雅，改称“肴肉”。1949年，镇江肴肉与淮安狮子头同登“开国第一宴”。

雁归时节，来松林间寻觅“天下第一美味”

一场秋雨一场鲜。入秋之后，江南丘陵的气温和湿度恰到好处，山林之中的菌类、坚果、药食同源物产接连进入最佳赏味期。

文/孔小芳



雁来蕈



溧阳南山竹海

宜兴、溧阳：竹林松间，寻觅秋日限定款

宜兴和溧阳山水相连，同属天目山余脉，坐拥广阔的江南丘陵林地。几场秋雨过后，松林竹林之下，雁来蕈破土而出，山间的板栗也同步成熟，一菌一果，撑起了这一带秋日山珍的主场。

雁来蕈是江南秋天独有的山野馈赠。它只在入秋气温下降、大雁南飞的时节才钻出地面，因此得名。蕈盖灰褐色，混杂在松针落叶里，不仔细看根本发现不了，品质上乘的往往藏在深山老林之中。它对气温湿度极为挑剔，至今无法大规模人工培育，每一朵都靠采蕈人弯腰在松林里一寸一寸翻找。北宋苏东坡旅居江南时就偏爱此物，民间至今还流传着“此物当推天下第一美味”的说法。

雁来蕈的吃法讲究一个“淡”字。宜兴人家秋天最常做的，是雁来蕈炖豆腐——老豆腐切块与蕈同

炖，豆腐吸饱菌汁，清鲜柔和，蕈的香气不争不抢却无处不在。直接清炒也行，油锅一热，蕈片下去翻几下就出锅，最大限度保留山野鲜味；与土鸡同炖则是进阶版，菌香融入鸡汤，汤汁醇厚得能黏住嘴唇。新鲜雁来蕈保鲜期短，当地人为了留住这口鲜，把它熬成蕈酱，拌面、拌饭、做菜都能用，一瓶酱能吃到来年秋天。

板栗是这一带秋日的另一主力山货。宜兴溧阳多低山丘陵，板栗树随处可见，不少果园还提供打板栗体验。刚下树的新栗子外壳油亮，清水煮熟直接吃，甘甜粉糯；糖炒之后香气浓郁，秋冬街头那股焦甜味，没人扛得住。本地家常菜里，板栗烧肉是经典，肉炖到酥烂，栗子吸饱肉汁，比肉还抢手。宜兴本地的甜饭也值得一提，糯米搭配板栗、本地百合，一勺下去软糯清甜，地道的阳羡风味。

句容茅山：竹林深处的虫与花

句容茅山山脉的九龙山，重峦叠嶂、气候湿润，有“江南小九寨沟”之称。这里的竹林深处藏着一种特别的东西——金蝉花。泥土之下，苦竹蝉的幼体被真菌寄生，菌丝从虫体头部抽出一朵花状子实体，破土而出。蝉在地下蛰伏多年，最终以一朵花的形态重返地面。这

是已知最古老的虫草之一，药用和食用价值都高。

金蝉花炖老母鸡汤是最经典的吃法，也是句容最具代表性的药膳菜肴。汤色金黄清亮，带着一股独特的菌香。茅山的山林馈赠不止金蝉花，整片丘陵是江苏传统的中药材宝库，《本草纲目》中收录的茅山药材有380

余种。如今，马埂、玉晨等村在林下套种黄精、苍术。射干夏天开花，橙红色铺满山坡，远看像一片火焰；入秋花谢，根茎入药，清热解毒。当地一些药膳馆里，苍术芝麻粥、桔梗排骨汤是常见搭配，黄精茶、黄精糕也做成了方便带走的伴手礼。药食同源在这里不是概念，是日常。

连云港云台山：山海之间的油茶与葛根

大众印象里，连云港以海鲜闻名，很多人不知道——云台山深处藏着另一套物产体系，和海边的鲜味截然不同。秋日，云台山成片的油茶树迎来成熟季。果实采收后晒干、压榨，得到的山茶油色泽金黄透亮，风味清

淡，带一股若有若无的坚果香。山茶油也是连云港特色的乡土伴手礼，比海鲜更容易带回家。

山坡另一侧，葛根静静长着。这种藤本植物的根块粗壮如臂，历经四季生长，到秋季养分积蓄达到顶峰。当

地人把葛根挖出来洗净、捣碎、过滤、沉淀，得到细腻的葛根粉。温水调粉、沸水冲服，葛根粉遇热水变成半透明的糊状，口感顺滑清润；也可以搭配蜂蜜、水果、坚果做成甜品，或用于熬粥、做饼，多一层Q糯。