

河湖鲜，金秋最诱人的名片

若要票选江苏秋季最具代表性的美食，大闸蟹当拔得头筹。仅三个月最佳赏味期，“错过等一年”的珍贵，吸引了全国各地老饕打“飞的”赶来赴一场金秋寻鲜之约。

水韵江苏河湖纵横、水网密布，除了秋天的大闸蟹，一年四季鱼虾盛产，构成了“苏”的底色，也扛起了“鲜”的“半壁江山”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王烨



天目湖砂锅鱼头



盱眙小龙虾



阳澄湖大闸蟹

蟹 行走13城 “蟹”逅秋日“蒸”美味

江苏秋季的美食C位，大闸蟹无可争议，但要说哪座城市的大闸蟹最鲜最好吃，“十三太保”谁都不服气。虽说阳澄湖大闸蟹名声在外，但南京固城湖，扬州宝应湖、高邮湖，淮安洪泽湖，宿迁骆马湖，盐城大纵湖，常州长荡湖，泰州的溱湖簖蟹、兴化红膏蟹……哪个不是“蟹封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”？只需简单一蒸，略加姜醋，鲜甜滋味令人难忘。

大闸蟹的珍贵，还在于它的季节性。中秋、国庆正是大闸蟹开捕上市的时节，最适宜来江苏邂逅秋天的第一只蟹。

鱼 从苏南到苏北 扛起“鲜”字“半壁江山”

除了大闸蟹外，来到鱼米之乡，怎能不尝尝各种美味的淡水鱼。

鼎鼎大名的“太湖三白”是湖鲜代表。太湖禁捕后虽吃不到野生白鱼、银鱼、白虾，但周边湖荡的养殖“三白”同样美味。到溧阳游天目湖山水园，逛南海竹湖，必尝天目湖砂锅鱼头。以湖中鳊鱼（花鲢）鱼头砂锅慢煨，汤色乳白，鲜而不腥。洪泽湖水滋养的淮安鱼鲜荟萃。软兜长鱼堪称淮扬菜头牌；小鱼锅贴源于渔民的烹饪习惯，铁锅里炖煮活鱼，锅边贴上生面薄饼，鱼鲜饼香“一锅熟”；蒋坝酸汤鱼圆爽口开胃。想尝小吃，再来一碗长鱼面。

虾 国民宵夜 十三香搭档“白腹美”

既到淮安，没吃上小龙虾几乎相当于白来。从名不见经传的苏北县城到走向世界，盱眙与小龙虾书写了一篇相互成就的传奇。“稻虾共生”的水土养出鳊白肉嫩、虾黄丰腴的小龙虾，从十三香到如今数十个品种，成就一代国民宵夜。盱眙吃小龙虾必到盱街，数千人一起喝啤酒剥龙虾，场面极为壮观。

你还可以去扬州高邮品尝淡水虾中的“大块头”。高邮是国内罗氏沼虾核心产区，得名“高邮大虾”，尤以花雕熟醉虾最为经典。青虾虽然个头小，但鲜味更胜。江苏各地的湖荡水乡，都是青虾的主场。一道盐水河虾，最能锁牢本味。

说完了蟹、鱼、虾，江苏的河湖之鲜，却还只是开了个头。

比如泰州的“溱湖八鲜”，除了簖蟹、青虾、银鱼、四喜（四种鱼类），甲鱼、螺贝、水禽等也都各擅其美。

还有淮安洪泽的蒋坝螺蛳，苏州昆山的锦溪黑蚬，湖荡里随处可见的河蚌……

一边看湖光水色，一边品盘中盛宴，视觉和味觉双重满足，这正是水韵江苏之旅最悠闲惬意之处吧。

秋吃“水八仙”，一城一味寻鲜去

靠水吃水，水韵江苏河网密布，最出名的田蔬，也离不开水的滋养，比如淮安的蒲菜、南京的芦蒿，或水中生或水边长。秋季最当令的，莫过于茭白、莲藕、水芹、芡实、茨菇、荸荠、莼菜、菱角“水八仙”。民间有“秋吃水八仙，赛过小神仙”的说法，太湖沿岸、里下河地区与洪泽湖畔，皆是集中产区，也是江苏人秋季餐桌上的常客。

扬子晚报/紫牛新闻记者 曹志娟



淮安芡实



虾仁炒芡实



茭白 视觉中国



油爆茭白 视觉中国



宜兴万石水芹饮品

去宝应： “吃藕”也有仪式感

莲藕，以脆嫩清甜、粉糯绵密的多变口感，成为江苏常见的秋日时蔬。而要把藕吃出仪式感，不妨去“中国荷藕之乡”宝应。招牌蜜饯捶藕，取老藕捶成薄片，炸后蒸透浇汁，酥软有韧劲；藕粉圆子甜糯滑润，炸藕夹外脆里嫩，再冲一碗撒桂花的藕粉，好不妥帖。宝应莲藕种植面积、产量、出口量连续多年居全国第一。一桌“全藕宴”曾亮相《舌尖上的中国》，20余道菜从藕尖到藕粉皆可入席。饱食之余不妨慢游，纵棹园是清代翰林私园，宝应湖湿地公园水杉倒映，乘船穿梭芦苇迷宫，偶见白鹭惊起。

去泗洪： 品尝清甜脆嫩“水中参”

不同于宝应的精致藕宴，泗洪的秋天更带湖野气息。泗洪临淮镇千亩茭白基地碧浪翻涌，土质肥沃、是茭白生长的“天然宝地”。这白嫩如玉的“水中参”，与莼菜、鲈鱼并称“江南三大名菜”。

来泗洪必点油爆茭白，热油旺火快炒，只加盐和少许糖，清甜脆嫩。但泗洪的秋味不止这一盘茭白：杂鱼锅贴咕嘟慢炖，洪泽湖大闸蟹正待膏满黄肥，临淮糟鱼酒香醇厚，地锅泥鳅软糯入味。尝鲜之后该去走走，洪泽湖湿地景区水杉林正美，或去龙集镇勒东大堤环湖公路追一场日落。

去宜兴： 一场“芹”意满满的旅程

水芹清鲜脆嫩，是水八仙里最爽口的时蔬。宜兴万石镇是太湖水滋养的“水芹福地”，引活水浸润菜田，与高校联手培育新品种，在全国率先实现水芹四季种植，“茎白如玉、味甘脆嫩”的盛名远播。如今万石人把水芹吃出了花样：水芹酱菜、芹馅水饺、芹香饮品各具风情。秋日来宜兴，漏湖大闸蟹膏满黄肥，宜兴百合粉糯清甜，雁来蕈豆腐鲜掉眉毛，都不容错过。餐罢不妨沿6.6公里的“万石粮仓1号风景道”慢慢逛，也可去龙池山沿茶园绿道骑行，去善卷洞探天然溶洞，去蜀山南街淘一把正宗紫砂壶。

去淮安： 品“水中桂圆”糯与甜

水八仙里，芡实最是温润。它又叫鸡头米，素有“水中桂圆”之誉，眼下正是淮安车桥镇芡实丰收时节。作为全国最大的苏芡单种植基地，这里种芡实已有30多年。3.5万亩水田碧叶连天，一颗颗圆润饱满的果实，藏着河湖最清润的秋意。

淮安人吃芡实往往不事雕琢。清水煮开，鲜芡实下锅一分钟，捞出拌一勺糖桂花，软糯回甘，清甜绵密。也可与虾仁同炒，脆嫩裹着弹润；或与排骨煲汤，一锅清鲜抚平初秋的燥气。如今芡实软糕、芡实养生茶相继问世，产业链越拉越长。