

◆ 好食帮

浓浓太湖情 写意无锡菜

无锡饮食属“四大菜系八大帮”的苏菜系苏锡帮，口味偏甜。

在中国各地的烹饪中，南方应用甜味较多，尤以江苏的无锡菜用甜味最重，素有“甜出头，咸收口，浓油赤酱”之说。而且，无锡菜点入料考究、调味精细，注重情景交融的运用，追求美的意境。传统菜点有镜箱豆腐、太湖船点、天下第一菜、太湖白虾等；创新菜有凤谷锦、鱼米满仓等；外来菜有云塔风鹅、砂锅鱼头等等。菜品的制作较为注重太湖水乡风情的借用，及与自然环境、现实生活的巧妙融

合。比如，极富特色的无锡太湖船菜就是“情景交融”的最好例证。人们坐在具有江南水乡特色的游船上，边品尝太湖船菜，边欣赏太湖美景，聆听江南丝竹，谈笑风生，动静结合，人、船、水、山、天交融一体，完全是一幅情景交融、意境深远的江南山水画。可以说，江南的婉约、精致、柔美，在无锡饮食中得到了充分体现。

此外，无锡菜常用酒糟调味，擅长各类水产。到无锡少不了要去太湖边品尝湖鲜，著名的太湖三白，是指银鱼、白虾、白鳢鱼。烹饪手法以简单取胜，追求食材的新鲜。

不过，需要注意的是，太湖通常秋季开捕，其他季节由各个鱼塘供应，因此，要想吃正宗的“太湖海鲜”最好此时来。

近年来，随着市民物质文化水平的快速提高，无锡饮食的内涵不断发展提升，形成了多元饮食文化交融的现代无锡饮食文化体系。川菜、粤菜、湘菜、日韩料理以及法国大菜在无锡竞相发展。这些菜系的融入，既丰富了无锡菜的风味，又促进了无锡传统菜肴的更新和发展。无锡菜也变得更加多滋味、重视绿色、生态、营养、时尚，而新时代的无锡饮食文化也正以包容创新的时代特征展现在世人面前。(杨 杨)

◆ 美食攻略

品尝无锡小吃、传统风味最好的地方是无锡的崇安寺。崇安寺建于东晋，原是清净的佛教圣地，后发展为商业繁华区，成为无锡市中心的代名词和著名的美食集中地，与上海的城隍庙、南京的夫子庙、苏州的玄妙观并称为沪宁四大小吃集结地。

另外，南禅寺商城及美食街、中山路美食购物一条街也是食客品尝无锡美味的好去处。

无锡特色美食

脆皮银鱼

银鱼是太湖特产，肉嫩无骨，味道鲜美。此菜系将银鱼通条拖上调好味的面糊，下六成热的油锅中慢炸而成，外皮香脆，鱼肉鲜嫩。

无锡排骨

无锡排骨（肉骨头）兴起于清朝的光绪年间，烹制讲究，已有百余年历史，享誉海

内外。该菜骨色泽酱红，甜咸适中，腴而不肥，具有吴中菜肴风味，尤以“三凤桥”产销的酱排骨为佳。

油豆腐干

油豆腐干是无锡传统小吃之一。做法是将老豆腐用刀切成1厘米厚，逐块放入油锅煎成金黄色，盛入碗中，用剪刀剪碎，浇上熟酱油、甜面酱、葱末、姜末、白糖等佐料即可食用。此小吃香气诱人，外脆内嫩。

三鲜馄饨

三鲜馄饨起源于锡山市东亭乡民间，后发展为无锡传统名点。馄饨以鲜肉、开洋、榨菜制成馅心，故称“三鲜”。并以肉骨头吊汤、豆腐干丝、蛋皮丝为佐料。皮薄、馅多、汤鲜的三鲜馄饨，是最受无锡市民喜爱的大众化点心。

银丝面

是无锡特色名点之一。银丝面色白似雪，条细似弦，汤清味鲜，柔滑爽口，美味可口，是市内外顾客喜爱的点心。

糖芋头

糖芋头是无锡传统名点，具有芋艿酥烂、色泽鲜红、甜汤鲜洁、香味四溢等特点，是老少皆宜的应时小吃。

阳山水蜜桃

阳山水蜜桃是无锡著名特产之一，已有近70年的栽培历史。有形美、色艳、味佳、肉细、皮韧易剥、汁多甘厚、味浓香溢、入口即化等特点。水蜜桃的品种很多，其中以早熟的雨花露、中熟的白凤和晚熟的白花水蜜桃为最佳。不仅色、香、味具佳，而且含有一定的蛋白质、脂肪、维生素及多种矿物质，是畅销港、澳及海外的无锡特产。(杨一飞)

◆ 特色饮品

无锡毫茶

无锡茶文化历史悠久，早在明代就有惠山寺僧人植茶的记载。著名的“天下第二泉”惠山泉更像一颗明珠，为其增添了一道璀璨的光彩。为了发挥和继承无锡丰富的茶文化，无锡农业科研人员经过6年多的辛勤研制，于1979年创制出了无锡毫茶。此茶曾多次在名茶评比中获奖，并远销美、英、加拿大等国家，备受好评。

无锡毫茶属于绿茶类别，成品茶条索卷曲，肥壮翠绿，白毫披覆，香高味浓，色绿明亮，茶汤晶莹隐翠，茶叶清香鲜醇，别具风味。

到无锡访茶，最要紧的有三件事：竹炉煮茶、二

泉烹茶、品味毫茶。不可不游的去处是位于锡惠公园内的天下第二泉和竹炉山房。置身于此，欣赏着烟波浩渺、碧水荡漾的太湖，品味着二泉水煮制的无锡毫茶，茶客更能得其真味，确是美事一桩。

(墨 言)

