



太湖之畔的江南美味

同里不仅有的玩,还有吃的。食,在同里是一大乐事。同里气候温和湿润、河汊密布,盛产河鲜及各种水生作物,餐饮文化带有典型的江南特色。同里是一个人杰地灵的地方,相传方卿因为吃了状元蹄而高中状元。这里最有名的是状元蹄、糕里虾仁、三丝春卷、香油鳝糊和用白鱼、鲈鱼、桂鱼、甲鱼等河鲜烹制的水乡名菜。水生植物类的茭白、芹菜、莼菜、菱、藕、茨菇等,也都是别具地方特色的。小吃有袜底酥、百果蜜糕、茨宝糕、青团、闵饼、猪油年糕、鸡米头、大肉馒头、酒酿饼、麦芽塌饼、小熏鱼等,到百年老店益隆酱园、谷香村、及各茶楼可品尝得到。

“家有临水,户户通舟”的同里,人杰地灵,小巷深远悠长。串心弄古朴典雅,青石小路蕴涵了水乡特有的文化色彩,两旁明清时期的民居经历了江南烟雨的洗涤,愈发的清秀质朴,令人留恋忘返。

在这淡泊清幽、充满诗情画意的古建筑群中,别有韵味的古民居客栈纷纷对外开放。民风浓郁,水从窗前过,头枕河而眠,呀呀橹声伴您入睡,与同里同作一个梦,融入其中,做一回同里人。如果你想返朴归真,远离喧嚣的都市,体验一下异乡的古宅风情,和历史握手,不妨去宿一夜古民居,吃一顿同里饭。

吕家客栈的状元蹄是放入13种香料精心烧制而成,颜色红中带黑,到同里来,这自然是必须要吃的。客栈较为拿手的还有(松鼠、清蒸、红烧)鲈鱼、(松鼠、清蒸、红烧)桂鱼和清蒸甲鱼。

有诗云:“老桂花开十里香,看花走遍太湖旁。归舟木渎尤堪记,多谢石家肥肺汤。”肥鱼又称鲍鱼,盛产于江浙一带。肥鱼二吃,是吕家客栈一道非常有特色、美味的菜。二吃,也就是一鱼二吃。红烧,或者是清蒸肥鱼,肉质粘糯,入口感觉非常鲜美。肥肺汤,古往今来一直非常有名,食过就难以忘怀。

特色美食推荐

桂花冰糖莲藕

同里的小吃有无数种,但在众多小吃中,桂花冰糖莲藕可以说是老少皆青睐的小吃之一。因其制作过程较繁复,又是时令性较强的小吃,一年中也难得吃上一两次,所以,显得更受欢迎。

桂花冰糖莲藕的原料有:莲藕500克(一段)、糯米250克、冰糖200克、糖桂花4克、碱2克、盐少许,牙签3根。取中段鲜藕一节,洗净;把藕段的一头顶端,斜切下来,放置一边;将糯米淘好晾干,碱溶于30毫升水中,等碱融化后,把碱水全部淋在糯米上,拌匀。然后,将拌上碱水的糯米从切开的藕段口灌进藕孔,边灌边拍藕段,尽量使糯米在藕孔中灌结实,等藕孔全部灌满后,把切下的藕顶端盖上,用准备好的牙签固定住。在平底锅中放进一只小的瓷扁盘子,把藕段放在瓷盘子上,倒入开水,将藕段浸进水中约3寸,再加入200克冰糖,用大火烧开后15分钟,换作小火煮4至5个小时,在藕段出锅前15分钟,把4克糖桂花加进锅内。最后,将藕段盛出锅,等其凉至温热后用刀切成0.5厘米厚的片,装盘即可吃。

莲藕有清热作用,可用来治疗热性病;莲藕味甘多液、对热病口渴、吐血、咯血、下血者尤为有益。老幼妇孺、体弱多病者尤宜,特别适宜高热病人、吐血者、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良者食用更佳。

香甜甜赤豆糕

农忙过后,同里的乡村流行吃一种叫“赤豆糕”的糯米食。据说,这样的时令糕点深受镇上各个年龄层人们的欢迎。

首先将赤豆洗净,用文火煮2个小时左右,直至锅中的赤豆烂。其次,将揉好的糯米粉与煮好的赤豆、白糖或红糖按照比例混合并揉搓,揉到面团看上去和顺为止。然后,将揉好的面团切成手掌大小的椭圆形饼状,厚度约在2cm左右。考究一点的话,还可用刀在饼的表面刻出一些花纹。最后,就是把做好的赤豆糕放到蒸笼上蒸了。大约过20分钟左右,一笼淡紫色、香喷喷的赤豆糕出炉了。拿一块放在嘴里,香甜甜甜的味道,让人入口难忘。

除了赤豆之外,还可以用绿豆、豌豆来制作这类糕点,方法和赤豆糕的做法相同。每个人可以根据自己的口味进行选择。

肉汁鲜美“草鸡煲”

游客来到同里,一定想品尝一下当地的特色农家

菜,推荐大家一道“同里味”十足的菜肴——“农家草鸡煲”。

农家草鸡煲选用的原料全部是同里当地居民散养在乡间的,吃青草、嫩虫和稻谷长大的草鸡。将草鸡与扁尖、野生真菌等一起炖制而成的农家草鸡煲,味道鲜美,鸡肉鲜嫩,油而不腻,是高蛋白、低脂肪、低胆固醇、低盐、无公害的健康食品,具有滋补养颜、强身健体的功效。

农家草鸡煲选用的草鸡重量一般在1000至1500克左右。先将鸡洗干净后放入沙锅中,然后加入各种配料,用文火炖制2个多小时即可。草鸡煲里,可以根据各人口味放入竹笋、扁尖、野生真菌等。同里农家草鸡煲之所以能够保持汤鲜肉嫩的口感,除了原料选用的是纯天然绿色食品之外,还有一个重要的原因,就是采用了传统的沙锅文火炖制法。因为沙锅最大的特点在于可以小火出慢功,沙锅的保温性好,能够保持菜肴的原味,而且由于炖制时间长,菜肴能更加入味。

细看这道农家草鸡煲,可谓色、香、味俱全。鸡汤上漂着厚厚的一层油,舀上一碗鸡汤,轻轻地喝上一小口,再夹一块鸡肉入口,感觉肉质鲜嫩,尤为酥软,让人忍不住停下手中的筷子。

松软细润芡实糕

若您没来过同里,那问题不大,若您来过同里,没尝过芡实糕,那就白来同里了!在同里古镇,几乎随处都可以见到售卖芡实糕的店铺,不少店主甚至还把现场制作芡实糕当卖点,搬到了店堂里,以吸引路过的游客。

芡实糕因配有芡实粉而得名,这种糕点吃在嘴里松软细润,极易消化,是一种开胃健脾的传统食品。其实,制作芡实糕的方法很简单,主要有选料、压粉、擦糕、蒸糕、静置、包装等6步。首先,要保证芡实糕的新鲜,就必须在原料上把好关。一般应选用9、10月份的新鲜芡实作为原料。其次,把去了壳的芡实放在专用的烘箱里用低温烘上20分钟左右,待芡实熟透,再用压粉机把它们都压成细小的粉末。再次,把压成粉末的芡实粉与糯米粉、白糖混合揉搓,擦至滋润时,用60目筛过筛,成长条形的糕坯。最后,将成形的糕坯放到蒸炉上蒸上10分钟左右,一炉热气腾腾的芡实糕就出炉了。可是这香味扑鼻的芡实糕既不宜久放,也不便携带,因此,不少同里人把蒸好的芡实糕进行静置,待完全凉透后,最后切片包装。

很多店经营的芡实糕主要有桂花赤豆、薄荷绿豆和芝麻原味等3个品种,顾客可以根据个人口味不同,挑选自己喜欢的。

饮品佳话



同里阿婆茶又称“吃菜茶”、“吃讲茶”,它历史悠久,是在农村邻里之间、尤其是老年妇女定期聚会喝茶,谈论家事,交流社会动态、了解时事信息等行为习惯的基础上而自然形成的生活习俗。

上世纪30年代,同里的各种茶楼已风行喝茶,最有代表性的是与南园茶社齐名的旧三凤喜茶楼。因为自创的阿婆茶茶叶和“喝茶”艺术独具特色,备受居民和茶客欢迎,李阿因被旧三凤喜茶楼邀请主持茶楼的经营,以泡制阿婆茶为主要经营内容。因其创始人姓“李”,前来茶楼喝茶的茶客将李阿因的阿婆茶亲切地称为李记阿婆茶,并延续至今。截至今天,李记阿婆茶已传承近100年,现有传承人李有福是第三代传承人,其主要分布区域在著名水乡古镇同里镇的三桥一带。

李记阿婆茶的独特之处体现在三个方面。一是茶叶的制作,二是冲泡程序和品茶感受,三是调解程式。此外,同里李记阿婆茶还备有特色小菜,供茶客们品尝,主要有酱爆水螺、太湖三白、状元蹄、三色虾饼、莲藕鲜丝、龙王菜笋丝、芡实粉蒸肉、柴烧米饭等。

同里李记阿婆茶还以“喝茶”的方式调解邻里纠纷,劝人为善,延续了旧时民间通过在社会上有威望的人物处理当地事物的习俗。同里李记阿婆茶在“喝茶”时,调解人身穿水乡服饰,并有笃板、响木等辅助道具,泡茶时的青花瓷茶壶、黄榉九子盘、青花瓷茶盅、青花瓷碗、青花瓷碟等茶具都带有相当浓郁的民俗特色,它的整套茶艺更是体现了民间茶道深厚的文化底蕴。

2010年,吴江市人民政府公布同里李记阿婆茶为第三批吴江市非物质文化遗产名录项目;2011年,苏州市人民政府公布其为苏州市级非物质文化遗产名录扩展项目。

