



吴中文旅
WUZHONG CULTURE
AND TOURISM

眼底江南 心上吴中

FOODS IN
WUZHONG

风韵·食在吴中

CHARM FOODS
IN WUZHONG



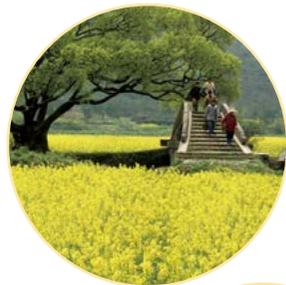
吴中太湖文旅官方微信

“食色性也”，“饮食男女，人之大欲存焉”。饮食是中国人生活中最重要的乐趣之一，是人生美学不可或缺的部分。历史上众多的文人墨客，对饮食美学的专注丝毫不亚于对学术的追求，这在人类历史上绝对算得上绝无仅有的。

苏州，一个蕴含着三千载文韵的地方，其饮食文化，自然博大精深。众多历史名人和古籍中都表达了对苏州饮食的称赞。明代周履靖在《易牙遗意·序》中称：“天下号极糜，三吴尤甚。”；清代常辉在其《兰舫笔记》中更是说道“天下饮食衣服之侈，未有如苏州者”；清代苏州人郑光祖评价苏州饮食道：“食客至者，不克同所嗜也，若吴下烹饪著名已久。”而他方人士来吴，亦从未有不悦吴中所嗜，而转思其地者矣。

由此可见，苏州的饮食文化源渊流长，深受人们喜爱。作为姑苏名胜之地的吴中，它的美，美在青山绿水，更美在食物的风韵之中。讲究的时令生鲜、细致的选料做工、精湛的独到厨艺、地域特色的风味小吃……都是让人难以忘怀的美食记忆。

随着时代的发展，中西文化的冲击与碰撞，让饮食文化更加生生不息。今天，在前所未有的时代变迁中，在生命的旅途中，在他乡的流连忘返中，不管回望或者眺望，美食都将是生命中不可或缺的美好。让我们再一次出发，来到饮食文化丰饶之地——吴中，继续人与美食的美好故事。



目录

CONTENTS

P04 春生·时令物语

P11 夏耘·甜蜜香氛

P21 秋收·舌尖蟹逅

P30 冬藏·滋补暖冬

P40 太湖风物带回家

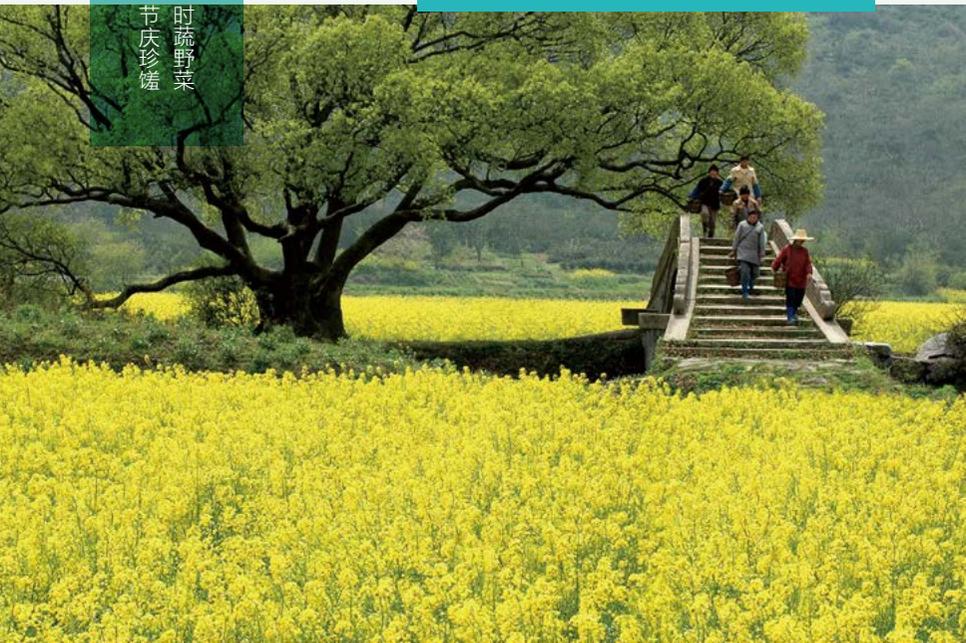


舌尖点心

风韵·食在吴中
CHARM·FOODS IN WUZHONG

舌尖点心
春令当鲜

时蔬野菜
节庆珍馐



春生·时令物语

闲梦江南梅熟日，夜船吹笛雨萧萧，又是吴中春日到。说起吴中的春天，除了一片粉嫩的梅花和樱花已经爬满枝头，各种新鲜的食材也应季而生。每当油菜花黄，桃花天天之时，便是尝鲜青团子、塘鳢鱼、金花菜、枇杷等春日美食的最佳时候。趁着大好的春色，赶快去品尝一抹鲜在心头的春天味道吧。



青团子

青团子是苏州清明的节令食品，它正是古老的寒食习俗的文化子遗。青团子是用麦苗叶取汁，经石灰点化澄清后调米粉做成的团子，可放入豆沙等馅料。青团子色青而味香，是苏州人清明节必备的食品。



焐熟藕

焐熟藕酥中带糯，风味独特，也是苏州人清明的节令食品。每到清明节前，人们从藕池中采摘隔年老藕，去节去梢，两头切下一薄片，用糯米灌实，再把薄片用牙签盖上钉牢。然后将藕放入锅内，加入食碱，面上盖些荷叶，盖上锅盖大火烧煮，至藕呈褐色酥熟为止。冷却后，蘸赤砂糖浆等食用。

白印糕

宋朝文人范仲淹，幼年家贫，家无住房，只得在苏州天平山下的咒钵庵里栖身。一天吃三顿粥，每顿十三碗，却不管饱。后来他把粥盛在盘子里冻结，冻成块状，饿了就拿出来吃一块，取名为“白印糕”，也叫“白云糕”。后人用糯米粉仿照范仲淹的方法做了方糕，流传至今。

撑腰糕

撑腰糕是一款美味春季年糕，以求腰板硬朗，耐得劳作，故称“撑腰糕”。这种糕用糯米、粳米、红糖和果仁、松子、红枣拌和后，在笼格中蒸成，上面撒上桂花，吃起来甜津津，非常可口。软软甜甜的撑腰糕，散发淡淡的稻米清香，美味又管饱。



酒酿饼

苏州人喜欢吃酒酿，也喜欢吃跟酒酿相关的食物，像酒酿圆子、酒糟鱼、枫镇大肉面等，还有一样就是酒酿饼，别看外观和小月饼相似，内容却是别有洞天。首先，它的面是用清酒酿来发的，因此吃起来酸中带甜，有酒酿味道。由于气候的原因，往往只适合卖一季。酒酿饼以玫瑰酱为主，甜肥软糯、油润晶莹、色泽鲜艳、滋味分明。

大方糕

糕如其名，外观方方正正，颜色呈雪白，最能代表姑苏糕点的精髓——细腻、精致。薄如蝉翼的饼皮裹着馅料，乍一眼，还能看见里面滚动的玫瑰酱、糖薄荷。它的“脸”更是“标致”，面张上印有精美的图案，让人还没下口就顿生喜爱。

时蔬野菜



菜薹

“三日不吃青，肚里冒金星。”说到菜薹，可能对于苏州人来说有点陌生，但是要说到菜心可能大家知道了。每年春天梅花开时，菜薹就从苏州地产青菜“矮脚青”里萌发出来了。不过，油菜苔的“菜心”味道也相当不错哦！

金花菜

苜蓿，在苏州有个好听的名字，叫“金花菜”。苏州人最常吃的一道家常菜就是蚌肉金花菜，清明前蚌肉最鲜，金花菜不能老，必须得是第二批生长出来的金花菜，这时候的金花菜是最鲜美、最嫩的时候。三月一过金花菜就会下市啦，所以想吃好吃的时一定要把握时间！



马兰头

马兰头，本是生在田头的野菜，却嫩而不骄，上得了大台面。以前物质匮乏的时候，大家都会上山采野菜吃。用马兰头做冷菜可是咱们苏州人一贯的风俗呢。苏州人爱吃马兰头拌香干，简单地剁碎，加盐和糖，淋些麻油，在小碗里压成型再倒在盘子里。一人一勺，浅尝辄止，却意犹未尽。





香椿头

在苏州，不吃香椿头，怎么对得起春天？这可是江南人家盛赞的“黄金蔬菜”！香椿头被称为“树上蔬菜”，叶厚芽嫩，绿叶红边，营养价值也很高。据说，谷雨之前的香椿头鲜嫩飘香，味道最好。枝叶色红的香椿头搭配金黄在鸡蛋，一盘香气浓郁的香椿头炒蛋俘获了众多苏州人的心。



蚕豆

在苏州，3月底4月初，蚕豆差不多就上市了，绵绵软软，随即融化，一点点鲜香，一点点回味，嫩到可以连壳一起吃！还可以做成茴香蚕豆，嘎嘣脆的口感，是苏州人都爱吃的零嘴儿，也是一道不错的下酒菜。



莼菜

莼菜又名水葵，幼叶与嫩茎中含有胶状粘液，食用时有滑润清凉的感觉，并有一种沁人心肺的清香。莼菜自古就被视为珍贵蔬菜，用来煮汤、清炒，风味独特。莼菜，营养价值极高，含有丰富的胶质蛋白、碳水化合物、多种维生素和矿物质，常食莼菜具有药食两用的保健作用。



春令当鲜

腌笃鲜

春笋上市时，苏州人就要吃“腌笃鲜”了。汤白汁浓、口味咸鲜、肉质酥肥，笋清香脆嫩，鲜味浓厚。腌笃鲜的完美，在于原料相互渗透浸润的完美搭配。鲜肉出其鲜，咸肉出其香，新笋再助其清爽，造就了口感是“汤汁浓白厚醇，肉绵笋脆，滚烫香鲜”的美味。



碧螺虾仁

作为一道经典传统菜，碧螺虾仁以清淡爽口、鲜美诱人的口感，成为了苏州人钟爱的一口初春美味。清香的碧螺春搭配滑嫩的虾仁，茶香混合虾仁的鲜香，成就了一道别具韵味的佳肴。



清明螺

苏州民间俗话说：“清明螺，赛只鹅。”农家有清明吃螺蛳的习惯，把螺蛳用清水浸去泥沙洗净，加葱姜油炒、煮熟，吸食。如用针挑出食，叫“挑青”。相传把螺蛳壳扔到房顶上，滚动声响能吓老鼠，有利于清明后的养蚕。





酱汁肉

酱汁肉是苏州人开春的第一块时令肉。方方正正的酱汁肉选用肥瘦相宜的肋条猪肉为原料，经过数小时的精心腌制、烹饪，再淋上卤汁，酱汁肉就可以出锅了。刚出炉的酱汁肉色泽鲜艳，泛着红润诱人的光泽，只是看着就已经垂涎欲滴。轻轻的咬上一口，肉皮酥烂有韧劲，肥肉肥而不腻、口感酥润，精肉瘦而不柴、滋味浓厚，酱汁甘甜，回味无穷，味蕾得到了极大的满足。每年清明前后是酱汁肉上市的季节，也是清明祭祖的时候必备的一道菜。作为一道初春的时令菜，错过了就要再等一年，想要一饱口福的人一定要紧跟时令的脚步。



节庆珍馐

碧螺春茶文化旅游节

作为中国传统名茶，碧螺春有着悠久的历史，自古以来便是爱茶人士的钟情之物。这种俗称“吓煞人香”的茶叶，沁入茶盏中，能闻到一股清幽的香气，轻品一口，回味无穷。吴中区每年春季举行的碧螺春茶文化旅游节，通过展示高超的炼茶技艺，吸引游客参与到采茶制茶的过程中，亲自感受碧螺春茶香满人间的魅力。



舌尖点心
夏令菜肴
甘冽瓜果

美味湖鲜
别开生面

风韵 · 食在吴中
CHARM · FOODS IN WUZHONG



夏耘 · 甜蜜香氛

得天独厚的地理位置，造就了物产富饶的山水吴中。成片绽放的百合花香，散发着清新的杨梅果香，新鲜上市的夏令面香，使得吴中的夏日自带一股清香的气质。无论是田园瓜果的鲜香四溢，还是清爽美食的馋舌诱人，都是属于江南夏天的独特滋味。

舌尖点心

乌米饭

乌米饭是用乌饭树叶子熬制的汤汁和白米合煮而成，营养丰富，入口软糯。我国古代药典，如《本草纲目》等都把它列为仙方，民间更是把它视为补益脾肾，轻身明目的珍品。在木渎，立夏前后，母亲便会到附近的山上收集南烛叶，在土灶上煮上一大锅，分给一家人食用。这种风俗已经成为老木渎儿时的回忆，更是母亲的味道。

松花团子

松花团子是用糯米磨成米粉，蒸熟制成，内有糖水芝麻馅料，外面涂以松花粉。松花粉需由农家先从树上采摘松果，再筛出制作。甜而不腻的味道，配上具有药用价值的松花粉，这款美食很合江南人的脾性。松花团子的馅是芝麻、豆沙或者糖水，外面滚上一层又黄又香的松花，让人食欲大开。



凉拌馄饨

古人素有“冬至馄饨夏至面”的说法，按理说馄饨是冬天才吃的美食，但唯独凉拌馄饨却是个例外，一般是到了天热的时候才开始吃。会品尝的吴中人特地把煮好的馄饨吹凉，滴上葱油，让滋味渗透进馄饨表皮，吃起来清凉爽口，胃口大开。

炒肉馅团子

来吴中品尝小吃，必须要尝的就是拥有悠久历史的“团子皇后”——炒肉馅团子，晶莹剔透的外衣里面是肉末、笋丁、扁尖、木耳、黄花菜，还有一只虾仁在上面点缀。淋上一勺浓郁的卤汁，一口咬下去，全是鲜嫩的汤汁，简直是让整个夏天都吃进了嘴里！



荷叶粉蒸肉

荷叶粉蒸肉以味道鲜香爽口为特色。肉块切成薄片，涂上金黄色泽的米粉，再用新鲜的荷叶包起来放上蒸笼，荷叶的清香渗入肉香，散发着诱人的味道，只是闻一闻便令人垂涎欲滴。





④ 百合汤

百合色泽如玉，香糯爽口，略带一丝苦味，百合煮成的汤却是夏天不可少的饮品，能够起到养阴清心的效果。如果喝上去嫌苦，还可以放入些许的糖，苦中带甜，缓解了苦味；甜中带苦，恰到好处地解腻，喝完一碗百合汤，好像真的能够心静自然凉。

④ 苏式绿豆汤

俗话说，不喝绿豆汤的夏天是不完整的。一勺绿豆、一勺糯米、一滴薄荷精，同时加入冬瓜糖，金桔，蜜枣等配料，最后倒入冰水，原料丰富，冰爽可口，好像所有的炎热和酷暑都消失不见。

④ 苏式酱鸭

苏州有“处暑吃鸭子”的传统，因为老鸭味甘性凉，一般在夏末秋初食用最佳，此时的鸭子也最肥美。众所周知，苏州人爱吃甜食，而苏式酱鸭也是符合了苏州人的口味。不同于北京烤鸭，苏式酱鸭在白鸭烧制后，用酱油润色，再用冰糖收汁，整个鸭子呈现诱人的酱红色，吃起来肉质鲜嫩。



美味湖鲜



④ 太湖白鱼

太湖白鱼又称太湖银刀，多在太湖宽广水域中生长，是太湖自繁殖鱼类，体狭长侧扁，细骨细鳞，银光闪烁，主要依靠天然捕捞。白鱼肉质细嫩，鳞下脂肪多，酷似鲥鱼，是太湖名贵鱼类。白鱼有清炖、红烧、腌渍、熏烤等制法，“清蒸白鱼”是吴中传统名菜，若蘸以食醋，其味酷似蟹肉，鲜美无比。



④ 太湖银鱼

太湖银鱼长约两寸，形如玉簪，细嫩透明，色泽似银，故称银鱼。银鱼营养丰富，无鳞、无骨、无刺、无肠、无鳔、无腥味，可烹制各种佳肴，银鱼炒蛋可是苏州人的拿手菜，是一道养生又美味的菜肴。银鱼原为海鱼，后定居在太湖繁衍，是太湖名贵特产。



太湖白虾

太湖白虾壳薄肉嫩，吃在嘴里，奇鲜异常。白虾俗称“水晶虾”，生时通体透明、晶莹如玉，略见棕色斑纹，煮熟后变白色，因此得名。生长期一般为一年左右。白虾没有专门汛期，每年五月到七月中下旬，是白虾产卵旺季，也是捕捞旺季，此时的虾腹中虾籽饱满，渔民称“蚕子虾”。



莲藕

苏州的莲藕以品质优良闻名，在唐代就列为贡品，其藕有“雪藕”之称，诗人韩愈曾有“冷比霜雪甘比蜜，一片入口沉痾痊”之赞。苏州藕最佳者当为九窍者，食而无渣，为藕中上品。夏日闷热干燥时，食用莲藕有脆爽清凉之感，起到清热润燥、清心安神的功能。软糯的桂花糖藕也是苏城常见的夏日美食，咬上一口，脆生生的口感配上清甜的味道，漫长炎热的夏天也变得甜蜜了起来。



夏令菜肴



响油鳝糊

响油鳝糊看似是家常菜，其实大有讲究。水烧开后，把活鳝下锅烫，烫到鳝鱼嘴巴微开，捞出来用骨头刀剔出鳝骨，切成2寸长的鳝段后下油锅煸炒，加上料后要煮3分钟，最关键的是最后上桌时浇滚烫热油，要听得到响声才算合格。

西瓜鸡

西瓜鸡这道曾在苏州当地持续风靡四五十年的名菜，因只能在夏天吃，且必须当天煮当天吃，不能贮存又无法携带，因此知道的人还真不那么多。西瓜与母鸡共蒸，瓜的清香渗入鸡肉，鸡肉又能保持原有的鲜嫩，考究点的店家还会在西瓜皮上雕图刻画，富有美味与观赏性。



别开生面

穹窿山素面

不少吴中人习惯来到穹窿山时，先去宁邦寺来上一碗素面，似乎这里的面也蕴含禅意，用筷子夹起几根面，轻轻绕几圈送入口中，细细品尝，再喝上几口醇香的汤汁，整个人一下子神清气爽起来。

美食推荐地：穹窿山景区宁邦寺五观堂



灵岩山素面

灵岩山位于木渎，香火非常旺。灵岩山素面部的素面很有名，不少人慕名而去。它的面分量很足，浇头有“香菇、双菇、什锦”三种选择。虽然看着很油腻腻的，但是味道特别棒。爬山途中，吃碗美味的面，疲劳一扫而去。

美食地推荐：灵岩山景区灵岩山寺

奥灶面

奥灶面历史悠久，汤底分为红汤和白汤，红汤以河鲜为原料；白汤采用家禽为原料熬制而成，汤清味美，原汁原味。最正宗的奥灶面当属苏苑饭店了，店内设计如同雕梁画栋的园林，仿佛身处烟雨江南在用餐环境。

美食推荐地：苏苑饭店



澹香母油鸭汤面

澹香母油鸭汤面是澹台湖大酒店的招牌菜之一。采用传统吊汤工艺，选自太湖的新鲜嫩鸭，精心烹制的浇头，共同成就了一碗澹香母油鸭汤面。面条筋道，面汤有味，鸭肉肥而不腻，被选为苏州十碗面之一的澹香母油鸭汤面可谓名不虚传。吃一碗母油鸭汤面，感受浓浓的苏味风情。

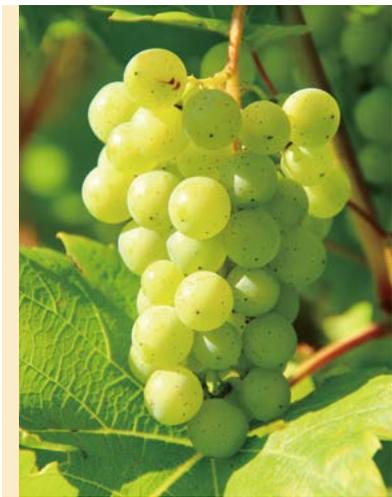
美食推荐地：澹台湖大酒店



甘冽瓜果

葡萄

葡萄富含维生素和矿物质，营养丰富，口感美味。酸酸甜甜的味道让人忘却了夏天的炎热，让很多“吃货”爱不释“嘴”。葡萄品种繁多，有的呈紫红色，端庄典雅；有的呈淡黄色，晶莹剔透；有的呈粉红色，色泽诱人。看着眼前五颜六色、各种各样的葡萄，任选一种，咬一口，味美多汁。





桃子

江南夏季的柔软甜香，有一部分是属于水蜜桃的。看一个个圆润的水蜜桃挂满了枝头，咬上一口，鲜香的汁水充斥口腹，不由得使人大大快朵颐，享受这份甜蜜的滋味。这里的黄桃也是个大味甜，吃起来让你唇齿留香哦。



枇杷

小满节气一过，便迎来了枇杷上市的好时节。苏州人最爱的这一口美味就藏在太湖东西山。成熟的枇杷有一股淡淡的果香，只是咬一口，便能感受到汁水在嘴里停留的细腻，令人回味无穷。东山和西山的枇杷都是声名远扬，但各有各的特色。东山的白玉枇杷洁白甜嫩；西山的青种枇杷个小酸甜，总有一款能够抓住你的胃口。

采摘佳期：5月~6月

Tips 采摘推荐地：东山、西山

杨梅

明代王鏊的《姑苏志》中称，“杨梅为吴中佳果，味不减闽中荔枝”，明代徐阶咏杨梅诗中有“若使太真知此味，荔枝焉得到长安”的句子。相传杨梅与鲥鱼并称为“冰鲜”而进贡。可见，洞庭山杨梅自古就已称名天下。杨梅属核果类，含有丰富的糖类、果酸、维生素等，能起到生津止渴，助消化，疗神经炎，预防坏血症，连核咽下，能有效清除肠胃中的积垢。

采摘佳期：6月~7月

Tips 采摘推荐地：东山、西山

美味湖鲜
甘冽瓜果

秋日美食
节庆珍馐

风韵 · 食在吴中
CHARM · FOODS IN WUZHONG



秋收 · 舌尖蟹逅

吴中的秋天总是不慌不忙的到来。随着一场秋雨一场凉的转场，此时的吴中秋意正浓。不仅是满城桂花飘香，而且一大波时令美食也来了。苏州人总是可以把当季的美食吃出仪式感，不管是当仁不让的大闸蟹，还是散发丝丝香气的桂花糖藕，都是这个季节最有味道的名片。

美味湖鲜

太湖蟹

俗话说“九雌十雄”，就是指农历九月吃雌蟹，农历十月吃雄蟹。母蟹一般个头小，但蟹黄充足；公蟹个头大，蟹肉肥厚，蟹膏鲜美。和其他螃蟹对比，太湖螃蟹有“五大”鲜明个性：“青壳、白肚、金爪、黄毛、体壮”。原因在于太湖边常年气候温和，太湖水深适宜，水流适中，养育了大闸蟹最喜爱的水草、螺蛳、贝类等腹中之物。



梅鲚鱼

梅鲚被誉为“太湖三宝”之一，它体侧扁，尾尖，形似竹刀，银白色，因其尾部分叉，短呈红色，尖细窄长，犹如凤尾，故又称凤尾鱼，是太湖名贵的鱼类品种。晒干后的梅鲚鱼，可以加料酒、酱油蒸食，也可以与萝卜红烧。梅鲚鱼肉质肥嫩鲜美，营养丰富，其嫩骨与卵含有大量的钙质。



茭白

茭白又名菰、茭瓜、茭笋，食用部分是其肉质茎，又称茭肉。茭白洁白柔嫩，肉质糯软，风味甚佳，入口清而有韵，无腻滞浊之感。因此，苏州茭白被世人誉为“水生珍蔬”，在唐代以前就名闻全国。茭白营养绝佳，含有抗坏血素、核黄素、尼克酸、蛋白质等。茭白亦能治病，因其性味甘、冷、滑，能止消渴，解酒毒，降高血压等功能。



鸡头米

苏州鸡头米又称苏芡，是芡实的一种。鸡头米是著名的药食两用食材。《神农本草经》里说：“芡实可补中，益精气、强志、令人耳聪目明，久服轻身不饥，耐老。”中医常用芡实来起到健脾养胃，益肾固精的食疗作用，有助于女性美容养颜。





秋日美食



银杏

银杏，苏州人俗称为白果，是秋季滋补的食品。苏州的白果产地主要集中在东西山。白果的药用价值很高，由白果煲成的白粥和热汤不仅挑动味蕾，而且营养丰富，可以润肺止咳。经常食用白果，还有养颜抗衰老的功能。在秋日干燥的季节里，白果深受养生人士的喜爱。

板栗

秋意渐浓，伴随着阵阵萧瑟的秋风，香甜软糯的板栗也上市了。街头巷尾的糖炒栗子散发着浓浓的香气，剥一颗热乎的板栗送入嘴中，味蕾中充满了甜甜的味道。栗子还可以用来做配菜，板栗烧鸡和烧肉同样大受欢迎。肥腻的鸡肉配上栗子的清香，让人食欲大开。

荸荠

秋冬时节，荸荠开始出现在苏州人的饭桌上了。虽然是水乡常有的水生植物，但是一经善于烹饪的苏州人之手，味清脆生的荸荠便变成了一道鲜嫩水灵的美味。荸荠皮色紫黑，肉质洁白，清脆可口，甘甜多汁，既可当水果生吃，又可做蔬菜食用。荸荠一向以又脆又甜的口感令人称道，其药用价值也很丰富，具有清热解暑、凉血生津、开胃消食的功效。



菱角

菱，幼嫩时可当水果生食，老熟果可熟食或加工制成菱粉，风干制成风菱可贮藏以延长供应。菱角皮脆肉美，蒸煮后剥壳食用，亦可熬粥食。菱角含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸及多种维生素和微量元素，具有利尿通乳、止渴、解酒毒的功效。有助于健胃止痢，治胃溃疡、食道癌、乳腺癌等疾病。





黄焖河鳗

黄焖河鳗最早就是松鹤楼的名菜，有书面记载称“以城中松鹤楼最腴美”。他家的河鳗原料选用太湖鳗鱼，焖制后色酱红、皮肥糯、肉洁白，与黄焖着甲，黄焖栗子鸡并称“三黄焖”。一般是大锅烹制，小锅分次复烧后上席，味更浓厚。



鸡头米虾仁

手剥太湖虾仁用盐腌渍以入味，与鸡头米入锅一同翻炒，虾肉鲜美弹牙，鸡头米软糯香嫩，虽然调味较简单，但是将优质食材本身的原汁原味发挥了出来，是江南鱼米之乡的佳肴特点。



松鼠鳊鱼

久负盛名的松鼠鳊鱼是苏州的一道经典名菜，肉嫩刺少，味美鲜甜，备受人们喜爱。起源于乾隆年间的松鼠鳊鱼，因形如松鼠而得名。“头往尾巴翘，外形似松鼠，浇汁吱吱叫”是评价一道松鼠鳊鱼完美度的三言绝句。松脆酥香的外皮包裹着稠度刚好的酸甜汁，虽是酸甜口感却不腻人，细细品味有一股鲜香的味道，鱼肉细嫩的口感为这道菜加分不少，令人欲罢不能。



莼菜银鱼羹

莼菜，俗称马蹄草。将刚刚打捞出水的莼菜放入锅中，轻撒入几颗盐粒，此刻，再放入享有太湖三白之一美称的银鱼，慢慢搅拌一下，最后放入些许的淀粉勾芡，一份美味可口的莼菜银鱼羹便可以出锅啦！

鲃肺汤

“鲃肺汤”用斑鱼的鱼肝、鱼肉和鱼皮入汤，原名“斑肝汤”。“鲃肺”指的则是斑鱼肝，斑鱼是太湖特种水产，在桂花开时形成鱼汛，花谢则去无踪影，民间早有“秋天享福吃斑肝”的谚语。品尝时先喝汤，再吃肝，汤要喝热的，肝要吃冷的，不能用牙咬，要用口抿，吃后口中会留有茉莉香气，味道如奶油般醇厚。



甘冽瓜果

无花果

秋高气爽之际，一个个无花果俏皮地挂在枝头，活像一只只小鼓在敲锣欢迎人们。无花果实际上是有花的，只是花朵隐藏在肥大的囊状花托里，需仔细观察才能看得见。无花果具有独特的清香味，尝来让人生津止渴，若想要感受这清甜的滋味，就来西山采摘吧！

采摘佳期：7月底-9月中旬

Tips 采摘地推荐：苏州西山国家现代农业示范园区无花果基地



橘子

一部《橘子红了》让洞庭红橘名声大噪。吴中秋季多产橘子，每年中秋过后，秋意渐渐上来，橘子在秋风中慢慢变黄，直到漫山遍野都是耀眼的金黄色。在地铁口、巷子里、马路边总有些阿公阿婆挑着担子，卖着橘子。一个个黄澄澄的橘子，只是看看就忍不住流口水！

采摘佳期：9月-10月

Tips 采摘地推荐：东山、西山



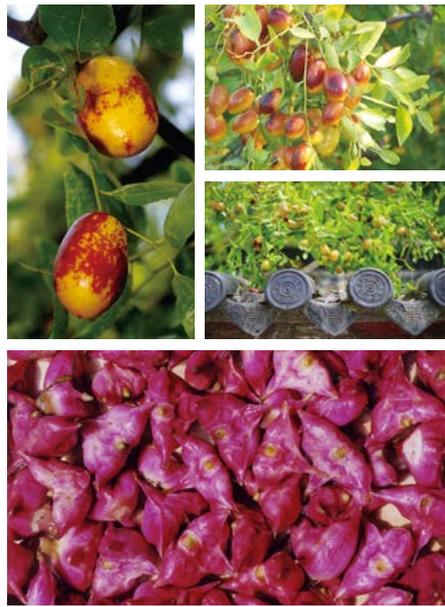
节庆珍藏

三山岛马眼枣采摘文化节

入秋后，便是枣子的收获季节。被誉为“百果之王”的枣子，含有人体所需的各种维生素，是较好的营养品，加之与“一日三颗枣、百岁不显老”等谚语的结合，颇受食客喜爱。苏州产枣地大多集中在吴中东西山，尤其属三山岛出产的马眼枣很是脆鲜香甜。每年8月下旬，三山岛会举办马眼枣采摘文化节，让更多人了解到马眼枣的魅力。

园博园采菱节

忽闻秋风起，泛舟采红菱。菱角作为水八仙之一，壳软薄而水分多，肉质细嫩，颇受苏州人喜爱，园博园采菱节便是由苏州太湖园博园推出的一项特色活动，初秋时节，空气中已无热浪，迎面而来的满是清凉，此时的太湖湖面上随处可见铺满的菱角叶，湖中游客划着小船，哼着小曲，采摘鲜嫩的水红菱。采菱之余，还可观赏浪漫的粉黛乱子草和锦簇的百日菊，抑或行至博物馆群中感受匠心独运，独辟蹊径的多功能新概念博物馆，甚是美好。



舌尖甜点
冬日美食

风韵·食在吴中
CHARM·FOODS IN WUZHONG

美味湖鲜



冬藏·滋补暖冬

寒冷的季节抵不住火热的美食，吴中的冬日向来有一种别样的温暖。一家人团聚在苏式暖锅前，清冷的空气中氤氲出锅中升腾的热潮，欢聚一堂，其乐融融，尽享冬日温情。还有老城一碗滋补的羊肉汤暖心入味，是对这个冬天最美好的祝愿。一碗羊汤，一口甜酒，一份清鲜，从舌尖到心田，都升起了一股热气腾腾的温暖。

舌尖甜点



冬酿酒

对于苏州人而言，冬酿酒可谓是冬至饭桌上必不可少的一款酒了，它没有白酒的辛辣，也没有红酒的醇厚，但它有自己独一无二的味道，香香甜甜的。冬至日，温一壶冬酿酒，与家人举杯浅尝，成为冬至时节的一种传统苏式生活。冬酿酒，不仅是一壶佳酿，更是一种情结，有着淡淡的乡愁，充满了回忆的芬芳。

腊八粥

腊八节，除了是一种传统食文化的内涵外，更有一种倡导节俭的理念在里面。自古以来就有在腊八节喝腊八粥过节的习俗。腊八粥精选糯米、晚稻米、黑米，粥里还加进了红枣、桂圆、莲子、赤豆、核桃、花生、白果、百合等十余种辅料。熬一个半小时左右，出锅的腊八粥不仅香稠，而且还带有一丝甜味。

雪饺

源于东山的雪饺有着悠久的历史，是家家户户逢年过节都会做的一道特色点心，因色白如雪、形似饺子得名。雪饺的外观像一个三角形，配以红枣果仁为馅料，和上猪油后裹上糯米粉，最后放入蒸笼蒸熟，软糯甜香的雪饺就新鲜出炉了。趁热咬一口，糯米的软糯夹杂着馅料的喷香，回味悠长。





❶ 冬至团

在江南地区，冬至吃的汤圆又叫“冬至团”。每年冬至日，磨好糯米粉作皮，用糖、肉、菜、果、豇豆、萝卜丝等作馅包成团，意味着团圆、圆满。冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天”。吃上一碗味美甜糯的冬至团，甜到心里，十分温暖，连寒气也消失了。



❷ 赤豆糖粥

“笃笃笃，卖糖粥”，赤豆糖粥算是地道的苏州甜品，冬季吃上一碗，香甜暖胃。苏州的赤豆粥格外精细，糯米冰糖白粥和赤豆糊都是分开熬制。吃的时候，在冰糖白粥上面舀一勺赤豆糊，撒上桂花，恰到好处的冰糖甜和桂花香，像是遇到了吴侬软语的“苏州”。



❸ 白玉方糕

白玉方糕是老苏州喜爱的味道，制作材料主要是米粉、糯米粉、白砂糖和红豆。装模、入馅、印花、分割、上锅，隔水蒸，小小的方糕，做起来特别讲究。刚出炉的方糕洁白如玉，拿一块方糕，还未入口便清香扑鼻。一口轻咬下，一股沙沙的豆沙馅料，夹杂着一丝糯米的清香，那简直是松软糯香的绝佳代名词。



❹ 猪油糕

在东山，过年前夕蒸上的一屉猪油糕可是最受小孩子喜爱的美食了。以米粉、猪油为原料，辅以红枣、核桃仁、葡萄干和红绿瓜丝蒸制的猪油糕不仅香甜软糯，而且长相喜人。尤其是刚出炉趁着热气的猪油糕，更令人垂涎欲滴。在隆冬腊月，寒气侵人的日子里，咬上一口热腾腾的猪油糕是多么幸福的事情。



八宝饭

每至逢年过节，苏州人都会蒸上一锅八宝饭，这种软软糯糯的糕点是老苏州人记忆中不能忘怀的美味。过年吃八宝饭，寄寓生活团圆甜蜜，象征着人们对美好生活的向往。用糯米豆沙混合着果脯、红枣、红绿丝做出的八宝饭，看着就是甜蜜喜庆的味道。刚蒸出来的八宝饭散发着阵阵香气，更加令人垂涎欲滴。趁着热气来上一口，香甜诱人，细细回味，整个人都是甜甜蜜蜜的。



草莓

拥有了草莓的冬天自带一股甜蜜的味道，闻起来更是清甜。草莓除了拥有少女心满满的颜值，还含有较高的营养价值。草莓富含丰富的维生素 A，有着调理肠胃的功能；草莓还有美容养颜的功能，经常吃草莓可以防止皮肤衰老。11月，太湖西山岛的草莓已经成熟，享受了充足的水分和阳光，颗颗饱满，咬上一口，甜蜜的味道从口腔氤氲到心头。

采摘时间：11月—12月

Tips 采摘地推荐：金满庭农业园

美味湖鲜



太湖青鱼

青鱼为“四大家鱼”之首，体型肥壮，肉嫩且厚，滋味鲜美。太湖青鱼的特点是肉紧、膘厚、味鲜、富含脂肪，其肚什、鱼鳞皆可用来烹饪。富含脂肪的体现，有苏州的一句话“青鱼尾巴鲢鱼头”为证。取青鱼的中段用盐腌制，做青鱼煮糟，拿青鱼的尾巴用来红烧或清蒸，肥嫩香滑，这些都是苏州冬季的时令名菜。

水芹

脆嫩清香的水芹是市民餐桌上的家常菜肴。水芹茎、叶都可食用，而且有多种吃法，在开水里稍烫后，浇上酱油、麻油等作料凉拌，香脆、鲜嫩、爽口；水芹与豆制品素炒、与肉类混炒，味道鲜美，各具风味。水芹最好吃的是那段 15 厘米左右长、又白又嫩的茎，俗称“白头”，“白头”越长，水芹的品质越好。水芹还是保健食品，经常吃水芹对高血脂、高血压等心血管系统疾病，以及便秘、肠癌等消化系统疾病有良好的调理功能。





❶ 茨菰

苏州茨菰，也叫慈菇，富含淀粉、蛋白质、糖类、维生素B、C及胰蛋白酶等多种营养成分。慈菇与猪肉、大蒜、油炸豆腐等搭配，可加工成慈菇红烧肉、和尚戴帽、慈菇片炒瘦肉等美味佳肴，是宴席上的名菜之一。慈菇不仅可作蔬菜，而且还有药用功能，鲜慈菇切碎，加上适量的冰糖和豆油煎煮，临睡前服用可治疗肺结核引起的咳血。另外，将慈菇捣烂与生姜汁调匀，涂敷于皮肤肿痛处，有消炎、退肿、止痛之效。

❷ 冬笋

随着天气转凉，有“金衣白玉，蔬中一绝”之称的冬笋开始上市了，也是备受喜爱的冬季家常美食之一。味鲜爽口的冬笋搭配肥腻的肉类，就成为一款开胃解腻的好菜。另外，清炒、油焖、烧汤都是家常的做法，加上冬笋之后，便有一股自然的鲜味，令人欲罢不能。配上咸肉一起炖，就是一道苏州人最爱的腌笃鲜。



冬日美食

❶ 藏书羊肉

说起苏州人对羊肉的爱，从大街小巷到处可见的羊肉店里就可见一斑。几乎苏州每一个地方，都有自己出名的羊肉。城里，无疑是藏书的天下。满大街的藏书羊肉，关键是一碗羊汤。藏书羊肉走的就是白汤白肉的路线，吃的是原汁原味。说到冬季进补，又怎能少了一碗藏书羊肉呢？“冬至吃羊肉，暖和一冬天”，大口地吃羊肉，大碗地喝羊汤，滋补好味道，香气浓郁，肉酥而不烂，口感鲜而不腻。



❷ 母油船鸭

苏州船宴素享盛名，这母油船鸭便是其中的佼佼者。整只鸭子走油后，放入香菇、冬笋、猪肉丝等辅料，浇入苏州著名的母油（选优质酱油从三伏晒制到秋天后，挑其中最好的一层“母油”），在砂锅中煨制而成，原汁原味，香飘十里。菜的面色十分好看，酱红的鸭子，雪白的冬笋，粉红的猪肉，乌黑的香菇，碧绿的青菜。这道菜的口感，更以“肥而不腻，淡而不薄，清而不寡，酥烂脱骨而不失其形”为名。



● 酱方

苏州的四块肉之一——酱方，只有吃酱方才显现出苏州人冬季滋补的真谛。酱方之肉，有肥有瘦，瘦而不干，肥却不腻。所谓“方”，方肉，大肉也！选用太湖地区家猪的五花肉，腌24小时后，放卤汁里烧3个小时，皮Q肉紧，味道浓郁。一只大盆端上来，蹲着整块方肉，滋润丰满，尤其是面上那一张肉皮更是油光灿烂，令人垂涎欲滴。

● 苏式暖锅

苏州暖锅是用铜皮敲出来的，中央有个烟囱，锅盖中间有个圆洞，穿过烟囱才能盖住锅。烧的是缸灰，燃起熊熊火焰。苏式暖锅与其他各派火锅有所不同，它是将半成品的菜肴放进锅中，再加入高汤并点燃炭火，既能保温，又能将食材尽数煮熟。待暖锅烧开，锅里菜



肴吃掉大半时，便来烫一些新鲜蔬菜吃，吃起来是一股清爽鲜美的味道。

● 件子汤

件子汤是一道令老苏州人念念不忘的菜。不仅有三件子，还有五件子、七件子。三件子是以整鸡、整鸭、蹄膀慢笃而成，煮出的汤汁奶白清香，肉质酥而不烂，味道鲜美醇厚。五件子是在三件子的基础上添加了火腿和鸽子。七件子则是在五件子的基础上添加鸽子蛋和麻雀，味道更加鲜美。

● 咸肉菜饭

寒冬腊月的时候，咸肉菜饭是苏州人饭桌上必不可少的美味。要想吃到一碗正宗的咸肉菜饭，米要用本地的新米，菜需用霜打后叶肥肉厚的矮脚青菜才好，再以地道的肥瘦相宜的咸肉佐味，刚出锅就能闻到米饭混合菜肉的香味，散发着幸福的味道。泛着晶莹光泽的咸肉菜饭令人食欲大开，再拌上一些猪油，口味格外香糯。

● 肠肺汤

对于苏州人来说，到了冬天一定要喝上一碗温润滋补的肠肺汤，被称为“姑苏第二汤”的肠肺汤可是苏州人的心头好。喝一口白嫩细腻的肠肺汤，配上韧劲十足的大肠和酥而不烂的猪肺，可以称得上是冬天最梦幻的组合了。汤味鲜美，软烂嫩香的肠肺汤，是冬天值得回味的美味。

● 白切羊肉

冬日的羊肉盛宴中，除了木渎的藏书羊肉外，吴中山的白切羊肉同样是苏州人的心头好。和藏书羊肉不同的是，白切羊肉以湖羊为原料，沿袭的是从前的制作技艺，煮出的羊肉色白软糯，味道鲜美。用荷叶包裹羊肉的包装方式不仅别出心裁，而且使羊肉融入了荷叶的清香，口感更加细腻。



风韵·食在吴中
CHARM·FOODS IN WUZHONG



太湖风物带回家

见过高山，拥抱过大海和河流，看过许多美景，也领略过许多风情。这都是很多人旅行的意义和收获。其实旅行的意义不只是走遍每一个角落，更在于收获一件具有当地特色的旅行纪念品。



酱菜礼包

在温暖和煦的清晨，来上一碗白粥，配上一碟口感爽脆的酱菜，酱菜独有的味道和香气在唇齿间弥漫开来，令人胃口大开，回味无穷。特别是食欲不振的时候，搭配清爽鲜脆的酱菜下饭，吃光似乎就是瞬间的事。吴中特产的酱菜礼包包含本色瓜、美味片和小萝卜头，三种酱菜齐聚一堂，一个礼包，三种选择，多重搭配。礼包采用的是真空包装，健康又卫生。



碧螺春



碧螺春，中国十大名茶之一。以“形美、色艳、香浓、味醇”四绝闻名，已有一千多年历史。因产于吴中区太湖的东山、西山、光福一带，所以又称“洞庭山碧螺春”。碧螺春茶条索紧结，卷曲如螺，白毫毕露，银绿隐翠，叶芽幼嫩，冲泡后茶叶徐徐舒展，上下翻飞，茶水银澄碧绿，清香袭人，口味凉甜，鲜爽生津，早在唐末宋初便列为贡品。花引茶香，相得益彰，泡一盏香气四溢的碧螺春，卸下烦恼，神清气爽。



青梅酒

古有青梅煮论英雄，今有青梅果酒瘦腰身。青梅酒可清凉解暑，还能解毒养颜；女性朋友饮用，可补气养血、排毒抗衰，喝出好气色。青梅酒能清热解暑、生津和胃、止痢止泻、止痛止呕、可用于治疗夏季痧气、腹痛吐泻等，是很好的保健酒。



太湖五味茶

饮茶是中国传统饮食文化，具有养生保健功能。花茶集茶味与花香于一体，茶引花香，花增茶味。既保持了浓郁爽口的茶味，又有鲜灵芬芳的花香，相得益彰。太湖五味茶包含桂花茶、荷叶茶、梅花茶、茉莉花茶、桑叶茶……观四季太湖，品五味茶香。泡一杯花草茶，品岁月的茗香，袅袅茶烟中，弥散着关于太湖的茶香记忆。



太湖三白

说到太湖美食，当属历史悠久的“太湖三白”最为知名，它们是太湖的宝贝，也是来自大自然的馈赠。太湖三白，即白鱼、银鱼和白虾。在广阔无垠的太湖里，活跃着近百种鱼鲜。其中以三白最具营养价值，味道最为鲜美。在菜肴制作上，为保持食材的原汁原味，多采用清蒸白灼的烹饪方法。

莫厘红茶

莫厘红茶是一款基于洞庭山碧螺春传统工艺基础上研制而成的红茶，以茶树新芽为原料，经炒、揉、团、焙等制作工艺，通过秘制发酵，茶叶由绿变红，拥有红茶的红汤、红叶等特点。煮泡后的红茶有一股清隽甘醇的香气，茶韵余香不绝。碧螺春红茶还具有温和养胃的养生功效。为亲朋带上一份包装精致的红茶礼盒，也是不错的选择。

购买地址推荐

太湖游客中心旗舰店：吴中区胥口镇孙武路2013号

东山游客中心分店：吴中区东山镇湖滨路8号

