



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

与朋友驱车去苏州高新区，在李公堤悦山府餐厅品尝新苏帮菜。女掌柜陆晔是典型的姑苏嗲妹妹，在苏州大学读过旅游管理，毕业后在外贸企业工作，积累了广泛的人脉资源。后又在国企商旅部门历练，在营销策划、酒店旅游等方面展现出出色才华。十年前投身餐饮行业，开启了锦帆碧涛的创业之路。

在我们喝着独一无二的苏式绿豆汤鸡尾酒愉快聊天时，广州美食作家林卫辉带着他的新著《此生有味——苏东坡的美食地图》也到了，苏州餐饮界老法师华永根先生偕夫人也到了，苏州作家兼画家叶放兄与他的千金也来了，什么是新苏帮菜，他们也很好奇。

前菜中有葫芦鹅肝、圣女果嵌燕窝、鱼子酱烤鸭、生腌蟹虾，这四道前菜可以放在粤菜馆，也可以放在淮扬菜馆，但终究不如放在悦山府更为妥帖。

接着是位上的“莼鲈之思·锦带羹”。莼鲈之思是个有名的典故，莼菜、鲈鱼和菰米，本是太湖“自古以来”的物产。锦带羹也有出典，杜甫有诗：“滑忆雕胡饭，香闻锦带羹。”唐代的雕胡饭，是用野生茭白的籽实（也叫菰米）做的，菰米曾作为六谷之一而被中国人长期食用。而锦带羹就是莼菜做的汤羹，我几年前写过文章详述，这里就不展开了。

悦山府的这道古董菜是装在鸡尾酒杯里进奉的，单取鲈鱼鳞片熬成碧澄的浓汤，然后滤去鳞片残渣，再加用新鲜莼菜嫩茎一余即熟。莼菜嫩茎噙着晶莹剔透的胶质，这才是精华中的精华，细细品鉴鲜美的鲈鱼味道和清甜甘脆的莼菜嫩茎，恍然身在初秋午后的一帘幽梦。

有一次朋友来电问我从苏州葑门菜市场买来的莼菜为什么不好吃。我细问之下才明白这位老兄将莼菜嫩茎上粘乎乎的胶质都洗干净了。如此

锦带羹与粉蒸肉

对待莼菜，真是暴殄天物啦。而且莼菜一烫即可，久煮必酸。

这一小杯犹如分子料理的“莼鲈之思·锦带羹”，假如张翰或杜甫能够吃到，他们又会发出怎样的感叹呢？此番创意背后，是对苏帮菜传统烹饪技法的轻微挑战，也是对当代烹饪智慧的自信展现。必须大大地赞一个。

荷叶粉蒸肉，是苏州人在夏天必吃的一块肉。用粉蒸之法制作各类菜肴也是苏帮菜的传统，以前每到夏季，姑苏城内大店小馆就会供应粉蒸肉，还有一道更加讲究的“蒸鸳鸯”，即粉蒸肉镶鸡。

前不久我在吴江的东太湖宾馆吃过一道荷叶粉蒸南风肉镶湖鳊，超好吃。

上海本帮菜里是没有粉蒸菜的，唯弄堂人家偶尔为之。所以小时候我对粉蒸爱得如痴如醉，再说那个时代物质匮乏，猪肉要凭票，吃一块被米粉紫裹的肉，值得深深记取。

悦山府的这款名菜有点另

类，荷叶包裹的不是猪肉或牛肉，而是一段河鳊。入秋后的河鳊仍相当肥腴，用粉蒸之法是合理的。华永根老师说，苏州夏令的粉蒸排骨、粉蒸肉，都是流传已久的名菜，粉蒸河鳊是传承，也是创新，思路是对的。

汤品也别开生面，是三白荷香佛跳墙。取用太湖所出的莲子、藕段、百合、芦根、银鱼、白虾、白鱼，以及外来的花胶、排翅、干贝等等，而且以冬瓜盅的方式呈现！

小冬瓜每人一只，揭开碧绿的荷叶，清香扑鼻而来，汤清鲜洁，不见浮油，挖呀挖，挖出了满口的太湖小清新。再挖了一勺冬瓜肉吃吃，真是软糯绵密，清雅宜人。吃冬瓜盅不吃冬瓜肉，不是土豪就是洋盘。冬瓜盅与佛跳墙，在苏州李公堤上完成了华美的合体，就像一出苏州版的《西厢记》！

入秋后的河鳊仍相当肥腴，用粉蒸之法是合理的。