

# 品几味秋鲜 寻一方秋色

## 鲜自湖河来

江头风景日堪醉，酒美蟹肥橙橘香。

上海人都说，“不时不食，顺时而食”。秋季的时令美食中，最让人欢欣翘首的，莫过于大闸蟹了。江南百姓是幸福的，各地均有优质大闸蟹出产——名扬天下的阳澄湖大闸蟹，个大肉紧、油足黄多的太湖大闸蟹，鲜中带甜、肉质肥嫩的南京固城湖大闸蟹，最后自然少不了上海专家自主培育的蟹中“高富帅”：江海21。

高端的食材，往往只需要最简单的烹饪方式。上海海洋大学教授、本市河蟹产业技术体系首席专家王成

辉说，大闸蟹最普遍吃法，也是最能彰显其色、香、味的，还属清蒸大闸蟹。蒸好的大闸蟹蟹黄、蟹膏饱满，蟹肉细腻而甘甜，趁热边剥边吃，无需太多佐料，一抿鲜入骨髓，一咬唇齿留香，即能感悟到“蟹肉上席百味淡”的真谛。

秋风起兮木叶飞，吴江水兮鲈正肥。秋日的湖河，酝酿着一场关于鲜的乐章。相比于大闸蟹的“声势浩大”，秋季肥美的鲈鱼略显“低调婉转”。岳阳医院营养科主任马莉介绍，鲈鱼“补五脏，益筋骨，和肠胃”，营养价值很高。它的DHA含量媲美鳕鱼，

还富含蛋白质、钙、铁、锌等各种营养素，并且肉质细嫩，没有小刺，非常适合一家老小吃。“鱼清蒸最能保留营养和风味，可以加入葱、姜、香芹、柠檬以及薄荷等天然调料，能很好地去腥，还能增加风味。”马莉说。

秋季的江南美食，不能不提莲藕。藕并不是荷花的根，而为“茎”。秋天，买上一节莲藕回家，削皮，切片、切块、切丝，无论与什么搭配均是美食。可炖汤、清炒、糖醋，也可用来做藕羹。而糯米糖藕，早已是申城餐厅常见菜品，再撒些应季的桂花，清香宜人。

## 秋果正当红

秋天是丰收的季节，水果种类也是一年四季中最多的。走进生鲜店或是小菜场，秋月梨、柿子和柚子已经取代了西瓜、蜜瓜，“占据”名副其实的C位。明朝文学家蔡文范曾写下“露脆秋梨白，霜含柿子鲜”的诗句，点出了秋天的果味，也勾出了人们腹中的馋虫。

秋不可无梨，它是缓解秋燥的佳品——口渴时，咬上一口梨子，果肉饱满多汁，简直是玉液琼浆；伤风咳嗽时，喝上一碗冰糖雪梨子，一碗下肚已是肝清气顺。岳阳医院药学部副主任药师徐熠说，梨具有润肺止咳、滋阴清热的功效。在秋冬干燥的季节，是最适合吃梨的。《本草纲目》认为梨有“润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒”之功。

有些人喜欢吃梨子，觉得口感更棒；而有些人喜欢将梨子煮熟了吃，认为这样才更有营养。“蒸梨是一种非常传统的做法，一般是把梨子底部三分之一处切下当盖子，把梨心挖掉，掏空梨中间的果肉，并切成块。”徐熠介绍，“然后将川贝母粉和冰糖放入梨中，再将梨放在蒸笼上，大火蒸约20分钟，取出

来后就可以吃了，这样吃不仅能够润肺，还有止咳化痰的功效。”

秋天的柿子皮薄、肉厚、味美，营养价值高，被誉为“果中圣品”。北宋诗人张仲殊称赞柿子的美味，“味过华林芳蒂，色兼阳井沈朱。轻匀绛蜡裹团酥。不比人间甘露。”柿子还有极高的药用价值。古代医学家陶弘景在《名医别录》中记载：“柿果性味甘涩，微寒，无毒。有清热润肺化痰止咳之功效，主治咳嗽、热渴、吐血和口疮。”徐熠表示，柿子“全身都是宝”：柿子能止血润便，缓和痔疾肿痛，降血压；柿饼可以润肺补胃，润肺止血……

## 满城尽秋香

随着街道上的风开始有了冷意，人们的胃口也开始跟着大涨，一定要在这金秋时节，好好犒劳自己一番。

前些日子，申城大街小巷的桂花次第开放，一时间花香满城。进入深秋，桂花逐渐凋零，风过后有细细碎碎的桂花落下，落在人行道上，像是给城市穿上了一层黄金甲。

桂花有多吸引上海人？1935年，《时事新报》描绘了老上海人抢购桂花的风雅奇景：“浦东人，徐家汇人，龙华人，家里有桂花树的，开放之后，便抛下来挑到上海卖。上海人看见了桂花，是多么欢喜。几

个铜板一小枝，两角小洋一大枝，大家争先恐后地去买。”

对于钟爱它的人们而言，桂花从来都不仅是简单的香味，智慧的中国先人早已把这份桂花情融入许许多多的事物中——用桂花制成的桂花酒、桂花糕、糖桂花等佳肴，也沉淀出了更多独特的味道。

桂花糕，算得上江南餐桌上常见的秋令糕点了。“桂”音同“贵”，“糕”音同“高”，以前，秋天无论如何都要蒸上一笼桂花糕，一来图个富贵高升、蒸蒸日上的好彩头，二来让全家也享个口福。蒸好的桂花糕咬上一口，糯米的清香夹着桂

花的幽香，便在唇齿间弥漫开来，糯糯的、软软的、甜甜的，像是一口吃下了整个秋天。

除了桂花的清香扑鼻，街头巷尾还飘散着的，便是那甜甜的栗子香了。一颗颗板栗在“砂海”间翻滚，独属于秋日街头的浪漫，也随着锅铲翻动一次次向周边弥散开来。掏出10块钱，来上一纸袋，刚出锅的糖炒栗子滚烫甜糯，剥开放进嘴里，一种治愈的力量从舌尖蔓延，淡淡的香甜沿着喉咙直达心头。除了糖炒栗子，板栗烧鸡、板栗烧肉等菜肴都是“吃货”们在金秋时节不容错过的美味。

# 上海四季 秋鲜

新民手绘



## 申城秋季常见的美食

### 大闸蟹

大闸蟹最普遍的做法还是清蒸，做法简单，营养不流失，又香喷喷，调料可选镇江醋、姜末加糖，吃大闸蟹建议准备好“蟹八件”。



### 鲈鱼

秋季的鲈鱼DHA、蛋白质等营养素密度高，价格亲民，还不用担心卡刺。烹制鲈鱼清蒸即可，加入葱姜等天然去腥料，增加风味。

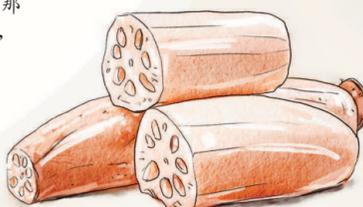


秋是无声的，“睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中”，如何知秋，便看那一“落叶”的印迹；可秋是有味的，“桂子月中落，天香云外飘”，月色朦胧，桂香缥缈，月桂相连，人间也多了一丝仙气。

秋，可谓是一年中最好的时节。林语堂在《秋天的况味》里这样写道：“那时暄气初消，月正圆，蟹正肥，桂花皎洁。”申城之秋，是不折不扣的人间天堂，秋色不止一处，秋鲜不止一种，诸多美好风味等待我们用舌尖、用心灵去感受、品尝。

### 莲藕

新鲜的莲藕是秋季养阴清热、润燥止渴的好“处方”。凉拌莲藕、五汁饮、莲藕排骨汤、莲藕老鸭汤、百合莲藕蜜等都是不错的选择。



### 芡实(鸡头米)

“水八仙”之一，时令性很强。新鲜的鸡头米怎么做都好吃。家常做法有桂花糖水鸡头米，此外，鸡头米炒什锦、鸡头米炒虾仁也都很好吃。



### 菱角

被称为“秋季第一鲜”，不仅好吃，营养价值也很高。菱角、粳米煮粥能滋补脾胃；菱角跟红薯同煮可以起到降肺火、润肠道的作用。



### 梨

梨清甜多汁，“一梨润三秋”。中医认为：生吃梨清肺热，熟吃梨滋五脏之阴。猕猴桃梨汁、雪梨煮水、秋梨膏都是秋梨的“神仙吃法”。



### 柿子

颜色艳、味道佳，无论是吃是看，都很受用。近年来，柿子开始出现现在各类甜品中，如柿子提拉米苏、柿子糯米饼、柿子慕斯、柿子大福等。



### 板栗

营养丰富、味道甘甜，可健脾、补肾气、活血气，吃法很多。板栗枸杞粥、栗子核桃糊、乌鸡炖板栗、桂花栗子羹、山药栗子饼都是应季吃法。



### 红薯

秋冬大量上市，有补中和血、健脾益胃、宽肠通便的功效。红薯生姜汤、薯叶粥都是不错的食疗方。不过，要避免一次性进食过多。



### 桂花糕

当桂花的芬芳弥漫在城市的每个角落，何不将它制成美味的桂花糕，将秋天的味道一并吞下？网上有不少桂花糕制作教程，家里就能做！

