

中秋国庆到苏州太湖西山岛尝时令美食去



中秋、国庆到哪里去?告诉您,到太湖西山去!苏州西山金庭旅游集团老总告诉记者,时下是西山岛最美的季节!欢迎苏州市民和各地游客,中秋、国庆期间到西山岛游览金秋美景,品尝时令美食。这里仅就时令美食介绍如下。

(本版由陈鹤鑫 顾东明采编编写)

太湖蟹

秋风起,蟹脚痒。没有大闸蟹的餐桌不是好餐桌,鲜香的蟹黄、甘甜的蟹肉、肥美的蟹膏,是太湖西山岛金秋第一美食。

生长于太湖水域的蟹,其背壳坚硬凹纹似青色青黑,腹壳白色,腹下有脐,内育硬毛。蟹个大体重,蟹壳肥厚,肉质细嫩,胶质丰富。太湖蟹营养丰富,含有多种维生素。太湖蟹有“一蟹三吃”说法:蒸、炒、炖,由游客说了算,个个美不可言。



太湖蟹一般重量在200-250克左右,它的肉质细嫩,营养丰富,含有非常丰富的蛋白质、脂肪、磷、铁、维生素A、核黄素、胡萝卜素等,它药用价值也很高,能够清热解毒,还有舒筋活络、解蟹,太湖蟹的蟹爪还有着催下奶的功能呢。

吃大闸蟹是一种季节性的享受。唐代诗人李白曾赞道:“蟹螯即金液,糟丘是蓬莱。且须饮美酒,乘月醉高台。”

太湖大闸蟹体大膘肥,青壳白肚,金爪黄毛,肉质膏腴,十肢矫捷,置于玻璃板上能迅速爬行,每逢金风送爽、菊花盛开之时,正是金爪蟹上市的季节。



购蟹小常识:辨别太湖蟹可从“青壳、白肚、金爪、黄毛、体壮”这五个特征入手。

看蟹壳:凡壳背呈黑绿色,带有亮光,多为肉厚壳壮;壳背呈黄色的,大多壳薄脆。

看肚脐:脐脐凸出来的,一般都膏肥脂满;凹进去的,大多膘体不足。

看蟹腿:用手捏一下小腿中段,如果很硬实就是好的,很软就说明刚剥皮不久,没有肉。

看活力:将螃蟹翻身来,腹部朝天,能迅速用足将翻回的,活力强,可保鲜;不能翻回的,活力差,存放的时间不能长。

看雌雄:公蟹的脐脐是尖的,母蟹的脐脐是圆的。

西山板栗

俗话说得好,“金秋九月,栗子飘香”。秋果香的栗子是真好味。

栗子的吃法很多,可直接吃,可糖炒,可做各种菜品。见得最多的就是大袋小袋被小纸叫卖的糖炒栗子!糖炒栗子表面看起来都是一个样子,可其实板栗也有很多种,西山就有好几种!



九家种是西山最主要的品种,占总数的60%以上,几乎家家都有,因“十家倒有九家种”而得名。果形椭圆,果首浑圆,果顶平,基部钝圆,平均重12.2克(以过果为标准),外果皮暗赤褐色,果面毛茸短,果面较小,射纹尚明显。肉质细腻,糯性强,品质优良,最宜熟食。果实耐贮藏,农家将充分成熟的板栗装入罐中可藏至春节。本种以产量高,肉质细嫩,耐贮藏,果形大小适中,宜于炒食,深受游客欢迎。

油栗果皮淡赤褐色,密布短毛茸,接近平整,果面大,约占全果三分之一,射纹显著,成熟期早,果形大,味佳,肉质细腻。

西山的板栗还有稀刺毛栗、大毛栗、六月白、白毛栗、空壳栗等品种。稀刺毛栗果实在球茎中所占比重最大,是高品质品种之一;六月白果皮淡赤褐色,有光泽,毛茸短而密,果面小,成熟最早;白毛栗成熟期晚,一般在10月中旬以后;空壳栗果形大,果皮赤褐色,有光泽,毛茸短而稀,果面小,品质好,也耐贮藏。

刚出锅的栗子特别好吃,沿着开口一捏,咔嚓,就裂开



了,甜味“嗵”地冒出来。熟的时候,栗子的内皮也容易去掉,金黄色的栗仁圆滚滚的,软糯香甜,一口一个,根本停不下来。如果到农家乐用餐,还能吃到土烤板栗子、栗子烧肉、香酥栗子等地道的农家果菜。

挑选栗子时,颜色浅、绒毛多的比较新鲜,一面平一面圆的口感较甜。油栗肉质味甜最适宜炒食,一般个头小,外表就是光亮。

巧剥栗子壳:在塑料袋中放十个左右栗子,系好袋口,往桌子上敲打4-5次。这时每一个栗子中间都有了裂口,再剥壳就容易了。

板栗的营养价值:栗子含有丰富的营养成分,包括糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和无机盐。生栗子维生素的含量可高达40-60毫克,熟栗子维生素的含量约25毫克。栗子另含有钙、磷、铁、钾等无机盐及胡萝卜素、B族维生素等多种成分。

现代医学认为,栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质,能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,是抗衰老、延年益寿的滋补佳品;栗子含有核黄素,常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益;栗子是碳水化合物含量较高的干果品种,能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢,具有益气健脾、厚补胃肠的作用;栗子含有丰富的维生素C,能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用,可以预防和治疗骨质疏松,腰腿酸软,筋骨疼痛、乏力等,延缓人体衰老,是老年人理想的保健食品。

西山芋艿

如果说,西山岛的中秋是甜的,那么西山人觉得,不是因为那些甜味的月饼,而是因为这碗“绵绵糯糯”的桂花糖芋艿。

芋艿在北方俗称“芋头”,仿佛为了印证吴语的软糯一般,苏州人固执地把这种软糯的吃食称作“芋(yù)艿(nà)",似乎这样的叫法就能道尽苏州人的绵绵情愫。

相传东汉年间,开国皇帝刘秀曾经吃过炊仗,军队没

有粮草,结果手底下的将领邓禹到水滩去挖,结果就挖出来一堆毛茸茸的、像洋芋一样的东西,靠着这样食物,就活了一支大部队,最后刘秀打了胜仗,做了皇帝。他很感动,谢谢上天在最困难的时候,赐给他这样事物,心想,“这东西是我们部队‘遇难’时吃到的,就叫‘芋艿(遇难)’吧。”后来邓禹退休,来到苏州,在芋艿里加了点桂花,吃起来甜滋滋的。据说,中秋吃桂花糖芋艿的传统,就这样世代相传了。

别看芋艿外表粗犷,扒开外衣,内在却是软糯糯香,如三化脂。洗净后煮,通体雪白粉嫩;煮熟后剥开,肉质细嫩



得仿佛刚出浴的美人,“护过人以月,暗犹凝霜露”,多带两眼都不会。

芋艿长在旱田里,模样却与长在水田里的茨菰有点相像,大大的叶片向下倾斜,叶面上有蜡质,水滴上去会自动滚落,与荷叶相似,煮透了吃口感糯,且有质感,有栗子般的香味和口感。

一个瓷碗上盛着红玉般半透明的芋艿,清甜的汤水裹挟着细软的芋肉落在舌尖,何其缠绵。

苏州人做芋艿,先要焯水,过一遭水。烧煮时要放一点点食用碱,去除麻香异味。随后放入红糖熬煮,熄火后再撒上当地制作的桂花,食用时还可再加入些白糖。一碗桂花糖芋艿,有点糯,碗里漂着点点金黄色的桂花,其甜蜜的味道只有自己知道。

西山鸡头米

鸡头米又称茨实,是茨实的一种,水八仙之一,鸡头米煮熟珠圆,被誉为“水中人参”,别的地方很难吃到,新鲜鸡头米的时令性很强,一年只卖60天,错过了就只能等来年。

鸡头米果肉色呈乳白,颗粒如珠,甜润软糯,即称鸡头肉。鸡头米本身又是可与银耳“媲美的滋补品,所以价格相对而言比较贵,大多数手工剥鸡头米,这一过程是最辛苦的,真的是上粒粒皆辛苦了。

茨实有补脾止泻、固肾涩精之功,为健脾止泻、益肾固精之良药。中医认为,脾健则水湿自去,肾气旺则更摄有权,久久服之,诸虚皆消。茨实含少量淀粉,少量脂肪及钙、磷、铁、核黄素、维生素C等。

