



吃货日记

FOODIE NOTE

食在无锡

對

于原始的食材用不同的手法進行加工，最終產生不同的味道與口感。能夠充分調動嗅覺，視覺味覺甚至是觸覺的美食實在是人間偉大的發明！從南至北，自東到西，每一處有每一處的味道。細細品嘗的不僅僅是食材和師傅的手藝，更是一塊土地和一方人的生活 and 記憶。

豪華的菜式總有嚴格規範的搭配，家常的點心却各有各的風味；高檔的飯店喜歡金碧輝煌，小巷深處的小店總有簡單朴實的美好。一樣樣小點心有著獨特的做法和獨特的配比，就像是穿城而過的古運河那般，沿承了多少年，感動了多少年。

不變的味道和豐富的感官總能引起品者的記憶和情感，就讓我們跟隨著味蕾走進街頭巷尾，探尋隱藏的美味手冊。

卷首語



Q: 你们开这家店有多久了呢?

A: 去年开了一年, 应该是前年11月吧。

Q: 外来小吃店对本地传统小吃有什么影响吗?

A: 梅花糕之前好像消失了很久, 近几年突然流行起来。说到外来小吃啊, 其实我们也不是本地人, 之前到无锡看到周围有几家卖得比较火爆, 于是自己学了手艺, 在这里开了店。

Q: 您认为这种火爆是一种跟风现象吗?

A: 还是有感情因素的, 大家都觉得是小时候的味道嘛。我们也有这方面的考虑, 想做出传统的味道, 你看外面的招牌上写的“儿时的味道”。

Q: 作为外地人, 你们眼中无锡人对梅花糕的印象是怎样的?

A: 做的好吃的话大家也都喜欢吧。我觉得无锡的小吃种类也不是很多, 这样能给大家回忆的感觉。

Q: 年轻人和老年人在选择上有什么区别?

A: 口味上, 比如说紫薯馅的梅花糕是我们首创的, 以前都没有, 但年轻人特别喜欢紫薯, 老年人则比较偏向肉啊菜猪油之类的传统口味

Q: 你们现在生意这么好, 有什么特别的方法吗?

A: 只有好东西才会有人来买。我们比较重视产品质量, 东西的火候。之前没太注意这两点, 所以人很少, 后来明白了才开始提高。

Q: 现在对这家店最满意的地方是哪里? 有什么最想改进的地方吗? 想扩建吗?

A: 最开始也想多开几家店, 但是这里人流量大, 崇安那边太贵了。但面积是要扩大的, 虽然现在没有那么火爆, 但还是有稳定的人流量。现在这样有点挤了。



毛华的玉兰饼是最地道的传统无锡小吃。玉兰饼要经过八道老式工艺，每一个季节都要有严格的控制温度，馅心采用上好的腿心肉。玉兰饼的外壳薄脆，汤汁丰富，肉馅饱满。每咬一口，都能同时品尝到多层味道：外皮酥脆，内馅肉质鲜美多汁。当你的牙齿刚刚陷入软糯的面团，下一秒就会被有嚼劲的肉馅包裹。

Yulan Cake
玉蘭餅



无锡的小笼馒头由面皮和内陷两部分组成。面皮由上等面粉揉制，肉馅则是由猪肉剁碎拌入鱼冻，葱姜蒜酱油等佐料制作而成。其面皮不发酵的特点使得蒸熟的面皮薄而不破，嚼劲十足的面皮下充斥着甘甜的卤汁。秋冬时期在馅心中加入熬熟的蟹黄油则就是传说中连王都流连忘返的蟹粉小笼了。生煎馒头由于它的皮薄汁多而广受人喜爱。生煎馒头的外皮在油里炸得酥脆，配上白芝麻，真是一道绝味。

Pan Fried Pork Bun
and Steamed Buns

生煎包和小籠包



无锡酱排骨是食物，色泽酱烂，骨香浓郁，其甜而不腻，口感获得食客人们细火慢炖甜香细致入微的每一处。酱排骨将无锡细，浓中带甜的特点体现的

Wuxi Sp
無錫



是无锡的传统
 酱红，肉质酥
 软，汁浓味鲜。
 油而不肥的
 口感获得了一众好评。
 慢炖，让酱汁的
 甜香细致的渗透在排
 骨中。不得不说，
 这道菜花色精
 美，鲜香酥烂
 的特点体现的淋漓尽致。

Wuxi Braised Pork Ribs
 无锡酱排骨



糖芋头以软糯的口感和简单
 的甜味备受喜甜的无锡人喜
 爱，它当之无愧是无锡最有
 名的小吃之一。这道甜点家
 喻户晓，制作起来也非常容
 易。冰糖是唯一的佐料。只
 需熬煮冰糖和芋头，就能获
 得晶莹的棕色甜汤。品尝起
 来，汤汁清新的甜味和芋头
 入口即化的口感让人难以抵
 抗。如此一道制作简单、味
 道美妙的小吃怎能不获得大
 众的喜爱？

Sweet Potato
 糖芋头



无锡酱排骨是无锡的传统食
 物，色泽酱红，肉质酥烂，骨
 香浓郁，汁浓味鲜。其甜而
 不腻，油而不肥的口感获得
 食客的一众好评。人们细火
 慢炖，让酱汁的甜香细致入
 微的渗透在排骨的每一处。
 不得不说，酱排骨将无锡菜
 品花色精细，浓中带甜，鲜香
 酥烂的特点体现的淋漓尽致。



Plum Cake
 梅花糕



一品

梅花糕

地理位置 新生街中山路4号

推荐菜品 梅花糕

评分等级 ★★★★★



“这里的梅花糕被顾客称为‘童年的味道’”

■ 张雨杨



南禅寺，连通着过去现在与未来，跨越了书香古韵和市井烟火，包罗万象几乎是无锡平常生活的一处缩影。它的角角落落都藏着平凡日子的小惊喜。比如说沿着这条曲曲折折的小巷子走进，便能看见一条长长的队伍，而在队伍的尽头，出人意料是一家并不怎么起眼的小门面，没有正式的门和桌椅，两个人和一个灶，灶上有专门制作的模具，烤好后装进一个纸杯，就成了传统的点心梅花糕。

这里的梅花糕被顾客称为“童年的味道”，简易的作坊和简单的原材料是保持最传统面貌的关键。最受欢迎的当然还是老年人记忆中菜猪油糯糯的味道和猪肉扑鼻的香气。店里首创的紫薯口味也是这里的独特风景，清新的紫色搭配着甜甜的细腻的口感，成为年轻人新的选择。慢慢撕开梅花样五瓣韧韧的面皮，里面的模样似乎也是不断变换的风景。

在交谈中店主对我们说，作为外地人，在这样开店经营的过程中，却能也慢慢了解了小吃背后的时代印记和童年回忆。金钱和人气不是传承的理由，却是传承的基础。一成不变是保留原汁原味最简单的方式，但也未免太过保守。在创新中为传统的小吃增添新的价值和生命，也是传承更为实际的意义所在吧。

毛華 美食



清扬路上毛华美食，是家很老的店了吧。起码我生活在无锡的这十八年，它一直都在路口迎接长长的队伍，以热腾腾的玉兰饼、生煎包吸引人们。记忆中吃玉兰饼那入口满足的滋味，如今仍能尝到，并且吃得满嘴是油。这是多么幸运。

一年前，毛华美食在我家附近开了分店。邀上小伙伴们，一起尝尝童年的味道。晚饭时分，店内已经坐满了人。环顾四周，这新家店有着干净敞亮的厨房和现代化的装修风格。但它依然保留着老店特有的平易近人。老老少少聊着他们平凡琐碎的话题，在吴侬软语中等待着他们热气腾腾的晚餐：一碗阳春面加葱花，一盒刚出炉的生煎包，或是一碗甜津津的糖芋头。我们点了各自爱吃的食物，从家中的饮食习惯聊到童年糗事，从吃生煎包蘸不蘸醋聊到小时候画在脸上的油彩。笑着闹着，一碗酸辣汤下肚，熟悉的温暖从胃遍布到全身。四双筷子伸向四只金黄的玉兰饼，顾不得满嘴是油地赞叹“真好吃啊…”“这是小时候的味道…”。

二十年对于一座城市，是日新月异的改变；二十年对于一代人，是褪去青涩的成长。当这个世界追逐着新潮和现代时，一家老店却以二十年如一日的真诚制作美食，为这个城市中的人细心珍藏童年的味道。

地理位置 清扬路235-10号 235-10

推荐菜单 玉兰饼 生煎包

评分 ★★★★★



“**這**家老店以二十年如一日的真誠制作美食”

朱靖怡

無錫

“肉質



大飯

地理位置 无锡滨湖区 梁青路1号

推荐菜品 酱排骨 青团子

评分等级 ★★★★★

“細密鮮嫩，骨頭酥脆而不硬”

■ 陈心如

作为全国首批四星级饭店之一的无锡大饭店座落在运河之滨，临近锡惠风景区，将古色古香的传统风景与高楼林立的市区风景合二为一，闹中取静，令人心旷神怡。

我们去的时候无锡大饭店刚好推出了点心套餐，我们也就迫不及待的尝试了一下。鸡子大饼带点微甜，脆脆的刚好。玉兰饼一口咬开带着汤汁，味道很正。萝卜丝饼跟我们想象中不一样，小巧玲珑，刚端上来热热的酥酥的。奶黄青团很好吃，勾起了我们吃青团的欲望，甜而不腻。

在品尝的众多菜肴上令我印象最为深刻的是无锡酱排骨了。呈上，只觉酱排骨的香味直飘到我的鼻子里；夹起一条端详，只见这炸至发干的排骨如海绵般饥渴地吸入了浓稠的酱汁；吃入口中，用一咬爆鲜汁毫不夸张，舌头轻轻一抿酱汁就出来了。肉质细密鲜嫩，骨头酥脆而不硬，外脆里嫩酱香浓郁。大饭店的酱排骨没有过于甜腻，有着与众不同的超群味道，这也是酱排骨其能够在无锡本帮菜的独特之处脱颖而出的特点，令人垂涎欲滴。

同时，作为一个有着近30年历史的老牌餐馆，虽然外表老了，但里面装修依旧精致，毕竟，无锡大饭店能在新型餐饮产业的崛起中不断更新改良，顺应着新老几代人的口味做出一道道精致的菜肴，这种努力令人十分敬佩。



“祇是覺得，很好吃。”

张钟月

“一碗红汤辣！”“一两小笼！”收银阿姨依旧是用着她穿透力极强的嗓音对着厨房喊道。

“好嘞！”大火沸腾的水和蒸笼的水汽依旧将厨师的回答声淹没，剩下的大概是空气中食物香气的温暖。

从竹木制的篮子中取出刻着青花图案的小碟子，从白茶壶中到出些许醋，还未取出筷子刚出笼的小笼包就出现在了眼前，皮薄肉厚，入口就是那满溢而出的香甜的汤汁。每次都带着想要品味一番的心情但是总是忍不住大口咀嚼吞咽。

透明敞亮的玻璃门，传统的水墨墙绘，木制的桌椅配上闪着温柔的黄色灯光的圆灯笼形吊灯，它依旧是我印象里的样子，就算人满为患的中午也干净，宽敞，不失雅致，在这条有些年代的小巷子里显得别致。

这只是一家叫做“笑来喜”的小馄饨店。和众多大牌小牌无锡传统小馄饨店一样，经营着红汤馄饨白汤馄饨和小笼包。从小在这条巷子里学习书法，每天中午的日常便是来这里，点一碗加辣的红汤馄饨，一份4只的小笼，享受一下忙碌担忧温馨的午休。

我一直以为自己并不曾对无锡传统美食有什么深刻的体验，小笼也哪里都吃并不觉得有过什么特殊。所以当中断书法的练习时，我也一度将这家店忘在脑后。今天，已经是高中生的我重回此地，重新听到熟悉的声音喊出我的小笼馄饨，竟是有些想哭。或许是从小吃到大的缘故，我对小笼的甘甜，红汤辣的美味还是不觉得有特殊，只是觉得，很好吃，很怀念，很无锡。

笑

，很懷念，很無錫。”

喜來喜

地理位置

梁溪區通揚路74號 74

推薦菜品

小籠包 紅湯餛飩

評分等級 ★★★★★

■ 请问从建店到现在有什么发展过程吗？

我们主要走的是一个稳的道路，就是什么事情都一步步认真走。最初的店面是个小门脸，现在已经大了很多，你看现在这个餐厅就是最新装修的。

■ 无锡

看法

首先
家都
比如
昨天
认认

■ 有没

这个已
手忙脚

美食采访

■ 你自己从事无锡传统小吃的行业，对于它有什么自己的想法吗？

无锡的这种小吃也可以说是传承了有几百年了吧。我们概括的来说应该叫
不仅仅是无锡，常州苏州上海都是代表性的，有名的就比如这个小笼包。我
应该把这种传统的东西一直往下做，有时候也其实在改进，就是找新的突

锡最近开了特别多的传统小吃店嘛，你对于这个现象有什么自己的看法？比如说你觉得这背后有什么思想在影响吗？

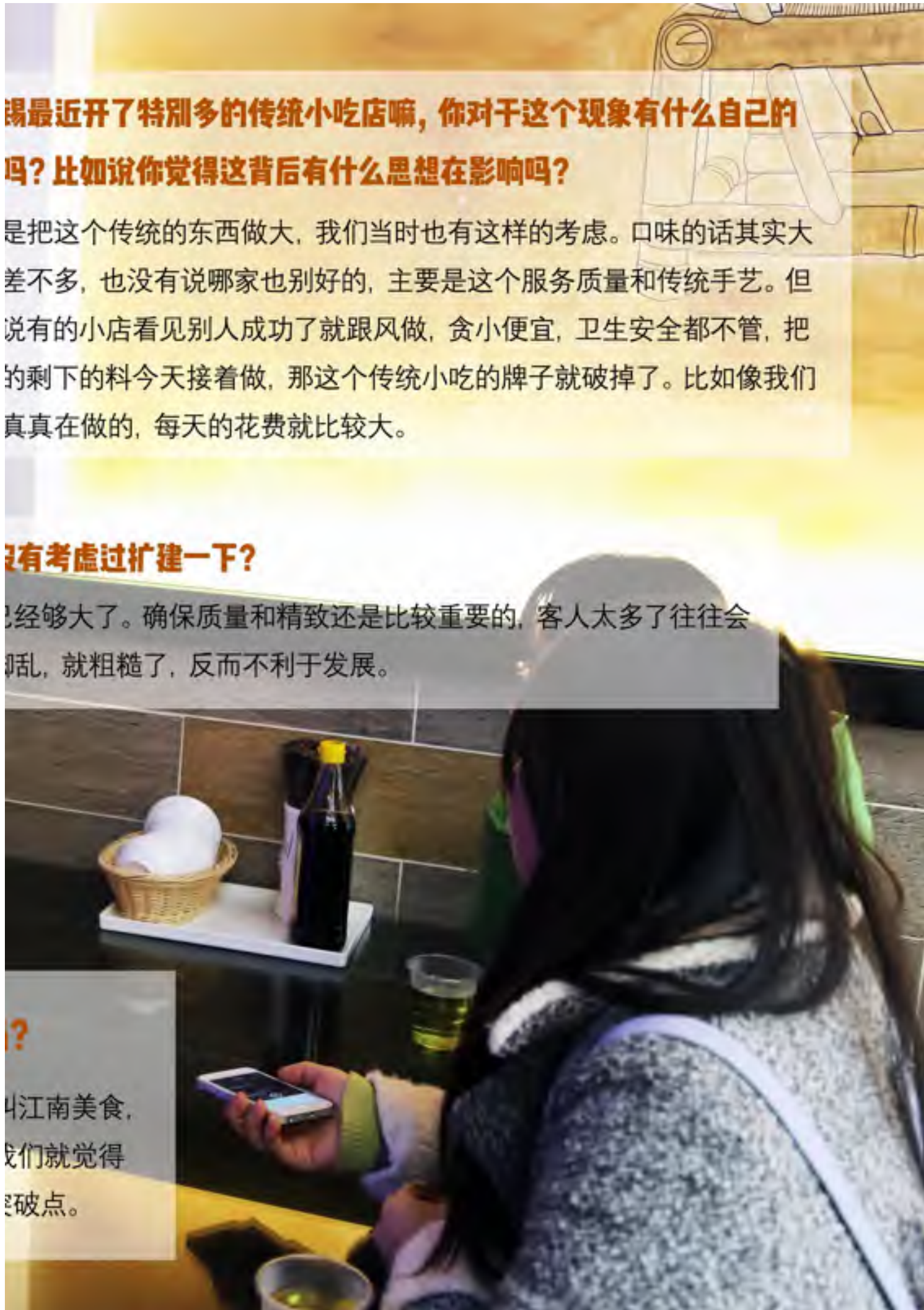
是把这个传统的东西做大，我们当时也有这样的考虑。口味的话其实大差不多，也没有说哪家也别好的，主要是这个服务质量和传统手艺。但说有的小店看见别人成功了就跟风做，贪小便宜，卫生安全都不管，把剩下的料今天接着做，那这个传统小吃的牌子就破掉了。比如像我们真真在做的，每天的花费就比较大。

没有考虑过扩建一下？

已经够大了。确保质量和精致还是比较重要的，客人太多了往往会乱，就粗糙了，反而不利于发展。

?

以江南美食，我们就觉得突破点。



Homemade

自制小笼包

Steamed Buns

食材


小麦面粉	400g
五花肉	400g
皮冻	200g
酱油	20ml
盐	3g
葱汁	5g
姜汁	5g



将和好的面团切成
均匀大小的剂子按扁

将小面团擀成
中间稍厚的面皮






将猪肉剁成碎末，加入葱、姜水、盐、酱油、味精、香油搅拌均匀。再加入绞碎的肉皮冻，一起拌匀制成肉馅

在面皮中放入肉馅，沿边将皮子提捏折褶（约13折），封口

或者
自行发挥



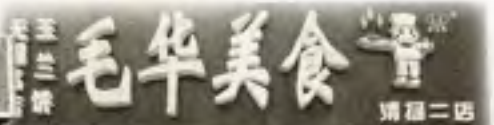
包好放到面板上稍饧

锅里放水烧开，将小笼包放入笼屉。大火蒸10分钟即熟

完成！









制作团队

无锡一中吃货小分队

