

# 常州味道 東坡嚴選

攤開江蘇的版圖，會發現這裡的美食賽道簡直是「捲」上天：從秦淮之畔的金陵風味，到清新雅致的淮揚菜，再到濃油赤醬的蘇錫味道，每一種菜系都各具風格。

而緊鄰南京的這座江南小城，看似名不見經傳，卻以獨到的烹飪習慣自成一派，那便是蘇南味道的「隱藏副本」——常州。這裡地處長三角核心區，因周邊城市「高手如林」而一直沒有特別出圈，常州這座安逸小城一直不疾不徐走在自己的賽道上。

常州東傍太湖，北臨長江，據稱因城垣形狀像龍之六子「鬪鳳」而有了龍城的稱謂。在南北朝時期，常州曾出了15任皇帝，被視為龍脈所在。從京杭運河，到如今的京滬高鐵、滬寧高速、寧杭高速穿城而過，乘著發達的交通之利，常州發展迅速。時至今日，常州的GDP已經突破萬億元人民幣，更是崛起中的新能源之都。富庶的城鎮，豐饒的物產，共同孕育了自成一派的菜系——常州菜。

## 飯稻羹魚 源遠流長

常州的歷史可以追溯到春秋時期，吳王壽夢第四子季札封邑於此，稱「延陵」。至隋文帝時期有了「常州」的稱謂。

在3200多年的建城發展史中，位於吳越之地中心區域的常州承襲了吳文化的歷史傳統。

西漢司馬遷的《史記·貨殖列傳》中提到，江浙一帶「飯稻羹魚，或火耕而水耨，果膾蠃蛤，不待賈而足」。得益於溫暖濕潤的水熱條件，這裡的稻米長勢良好，地上有瓜果，灘塗有螺蛤，水裡還有鮮美的淡水魚，所以無需依賴商賈進口就能自給自足。這在常遇饑饉的農耕社會，簡直是世外桃源般讓人羨慕的存在。

常州地形多平原，境內有著江蘇省第二大淡水湖泊西太湖，水網交錯分佈。稻花香裡說豐年，千百年來「飯稻羹魚」的傳統，成為常州菜的根源。天目湖砂鍋魚頭、紅燒鯽魚、清蒸鱖魚是人們餐桌上的常客。一碗軟糯泛著碧綠的糯米飯，配上鹹津津的香糟扣肉、醃篤鮮，更是讓人唇齒生香。

所謂「香糟」，是指釀酒後剩下的酒糟。秋收時節，太湖平原的人們取這一季的新米製作冬釀。因原料異常珍貴，發酵後的酒糟也不捨得丟棄，於是用它製作糟肉、糟魚。等到來年開春，農家自釀酒開壇便是撲鼻的酒香，清冽可口；而用常州好米做引的香糟扣肉也芬芳撲鼻，食之甘美而微醺。

春季氣溫回暖，水田里的早稻開始萌發，而與稻米相伴相生的還有許多野趣。「清明螺，賽只鷄」，水田里的青殼螺在漫漲的田畦間肆意繁殖，不消一刻鐘就能摸上一兜，是上好的下酒菜。

常州有一道名菜稱之為「芙蓉螺螄」，因常州芙蓉圩而得名，當地人們藉助竹製的捕撈工具「耙網」來打撈螺螄，經過清洗後去除螺尾，再以蔥、姜、蒜簡單調味，就成為一道充滿水鄉意趣的好菜。

吳儂軟語，食稻羹魚，是常州人的生活底色。在水的滋養下，這片富庶之地鮮有饑荒，因而能夠對食材細細研究，尋找最恰如其分的火候與烹調。



圖1：青團是江南地區的傳統小吃，外皮清香軟糯、內餡可鹹可甜。

圖2：噲蝦以鮮蝦為主要原料，集鹹、甜、香、辣於一體。

圖3：芙蓉螺螄殼薄肉厚，紅燒、水煮、清蒸皆可。

## 青果巷頭 千年起伏

相比六朝古都的璀璨，常州更像是一位與世無爭的隱士，安靜地獨守一份歲月靜好。或許正是這種文化氛圍，使得常州古城西部的茅山成為中國本土教派道教的聖地。即使在最繁華的常州市區，也有古樸安寧的天寧禪寺，守護一片香火綿延。受益於得天獨厚的區位優勢，這裡的人們進可入廟堂之高，經世致用；退可竹林雲海，逍遙自在。

一方水土養一方人。江南水鄉的氣息，往往可以在街頭巷尾去找尋。常州的青果巷，就是這樣一條水鄉軸線。青果巷的原名叫「千果巷」，因臨近古運河，這裡曾是南來北往新鮮果子的集散之地，沿街設有許多商舖。清朝士人褚邦慶曾在《常州賦》中寫道：「入千果之巷，桃李杏李色色俱陳。」可見當時青果巷的繁華熱鬧。

然而，這座看似「佛系」的城市，或許只是因為出於謙和，卻並非意味著缺乏實力。走在青果巷裡，看到沿路的進士門第，就不得不讓人暗暗驚歎這座江蘇小城是怎樣的學霸之鄉。常州崇尚務實，加之濃厚的文化氛圍，使得這裡頻出進士。僅青果巷一帶就走出了百餘名進士，成為常州的文化軸線。

近代以來，常州乘著民族工商業的東風，開始發展船舶、棉紡織工業。青果巷周圍廠房林立，走出了「中國實業之父」盛宣懷、

提倡「機器革命」的劉國鈞等一批民族實業家。新銳企業家的出現為常州注入活力，這座運河之畔的城市靈活地在時代中浮沉，如同江水生生不息。

所謂「一條青果巷，半部常州史」，青果巷枕水而居，兩側是白牆黛瓦的傳統水鄉民居，院落中還保有名人雅士若干年前手植的枇杷樹、紫籐。院落中的光影，滿櫃的詩書古籍，是學子寒窗苦讀的痕跡。而槳聲燈影搖曳，遠處遊船悠然駛來，岸上三兩人在閒聊，爐子裡煮著茶水，則是屬於一條江南老街的煙火氣息。

作為商賈老街，自然少不了食肆。走在青果巷裡，從古早的常州大麻糕、油酥饅子，到桂花糕、條頭糕，精緻可人的麵點果子應有盡有。糕點酥皮宣軟，芝麻香甜，同時也有賴於攤主的帶著吳語口音的悅耳吆喝，不消一會兒便能賣完滿滿一櫃。

陽春時節，常州糕團還有著季節限定款。嫩綠的青團整齊碼放在蒸籠裡，在氤氳的蒸汽裡若隱若現，個個水靈。這些手工製作的青團往往採用上乘的黃花艾，捧起一枚能看見艾葉的紋理，輕咬一口能感受到新鮮的艾草氣息在嘴裡四溢。在食物製作越來越工業化的今天，手工捏制的常州糕團，是季節裡的煙火氣與人情味。



▲天目湖的砂鍋煨魚頭又稱沙河煨魚頭，肉質厚實、湯色奶白。



▲白芹莖基部粗壯、質脆嫩、莖白、葉清香，既可葷炒，又可素拌。



▲大煮乾絲是淮揚菜經典菜品，乾絲細長綿軟，配菜鮮嫩味美。

## 嗜甜尚鮮 味覺奢侈

常州的文化氣息，或許可以從與蘇東坡（蘇軾）的不解之緣講起。

嘉佑二年，蘇軾一舉奪魁成為新科進士，同年有很多常州學子中榜。來自常州府的蔣之奇與蘇軾相談甚歡，向蘇軾描述了江南勝景，更是立下「雞黍之約」，相約終老常州。

蘇軾一生十餘次來到常州，水鄉江南的風物從此刻在這位文豪心裡。經歷貶謫與浮沉後，蘇軾上書朝廷《乞常州居住表》，企盼能在此安家。而這座水鄉城市也向蘇軾敞開懷抱，成為蘇軾孤寂晚年最後的慰藉。

如今，在常州的藤花舊館、東坡公園，依然能看到蘇軾留給這座城市的精神遺產。江南市鎮千千萬，為什麼是常州？或許，是因為常州俘獲了東坡的胃。

東坡出生於四川眉山，蜀中濕潤的氣候與常州接近，飲食習慣也有相似之處。同時，常州菜講究「食不厭精，膾不厭細」的細功夫，這對於崇尚生活美學的宋人蘇東坡來說正合其意。

常州名菜「煮乾絲」是經典菜品。所謂乾絲，是由豆腐乾切成的細絲。豆腐味道清淡，是這道菜的味覺載體。而在烹調乾絲的過程中，會加入火腿、鮮筍、肉丁等佐料，再以濃郁的雞汁作為湯底，在爐火上徐徐煨上幾個時辰，等待豆腐絲將各色香味收斂，便可以出鍋。前前後後，一道菜往往需要廚師拿一桌配料來完成，可見工藝複雜。

常州菜還有一大特點：喜好甜味。常州的街頭，可以品嚐到網油卷、糖芋頭、甜羹……似乎每一樣都與糖有著聯繫。連常州人愛吃的重口味美食「噲蝦」，也是將鮮蝦用酒醉熟後食用，其中往往要加入白糖來增加味覺的豐富度。以糖為引，用甜提鮮，是千百年來常州饕餮們的經驗之談。

常州人嗜甜的另一原因，則多少有些「凡爾賽」了。甜味在中國古代是一種奢侈的味

覺體驗。

早期人們只能從糧食穀物中提取飴糖，直到唐朝，高效的甘蔗制糖技術傳入中國，蔗糖逐漸成為人們的餐桌寵兒。然而，囿於甘蔗生長的地域與交通因素，能夠真正實現食糖自由的地區並不多。幸運的是，憑藉穿城而過的京杭大運河，常州人輕而易舉就能購得各色糖料。因而在菜餚中加入糖，品嚐這種能給人帶來快樂多巴胺的美味，也就成為長久傳承下來的習慣。

除了愛好甜食，常州菜對於「鮮」的理解也爐火純青。鮮由何來？西太湖、天目湖如眾星拱月般照耀著常州，也盛產著品質上乘的湖鮮。廣佈的肥沃平原上，最鮮嫩的蔬菜瓜果正一茬一茬生長。食材的水靈新鮮，是「鮮」的前提。春季正是常州的溧陽白芹生長季節，色白如玉的白芹是當地不可多得的物產。洗淨泥土，過一遍清水，加蔥油爆香，就是一道鮮掉眉毛的美味。

而善用烹飪技法，是「鮮」的保障。曾感歎「寧可食無肉，不可居無竹」的東坡居士，在品嚐過春筍後也感歎「料得清貧饑太守」，恨不能天天吃筍。筍的纖維粗糙，本身寡淡無味，要激發春筍的「鮮」需要費一番功夫。在常州天目山的春筍上市後，人們會立刻剝殼取肉，切幾片火腿，加少許花生油，放入鍋中油燜。等到筍段吸收了火腿的鮮香，帶上鑊氣，一道江南油燜筍就此誕生。

由此看來，常州成為「東坡嚴選」的安逸小城也當之無愧。甜與鮮，水與陸，小橋與流水，共同構成這座古老而年輕的江南城市。不事張揚的城市性格，讓常州並無太多浮名，一道道精心烹飪的常州菜，就能講述這座城市的品格——便是在世事浮沉、潮漲潮落中，守護好每一餐的柴米油鹽。

作者 / 邵葉凡  
本版圖文均據《中國國家地理》雜誌