



# 如何打响“南通好吃”的金字招牌？业界人士建言好味道还要多吆喝 “天下第一鲜”应让天下知



评选出的“寻味南通十大名菜”(部分)

## 1 食材丰富，南通味道强调以“鲜”为最

“南通的‘天下第一鲜’、徐州的‘天下第一羹’、苏州的‘天下第一菜’合称‘天下三分’，单论食材丰富程度，当属南通为最。”扬州大学旅游烹饪学院教授、硕士生导师，也是本次“寻味南通十大名菜烹饪大赛”的裁判长朱云龙，说起江海美食如数家珍，“南通菜虽然属于淮扬菜，但其食材鲜美，在清淡平和的淮扬菜系中，别具一格。”

南通东抵黄海，南望长江。通江达海的地理位置，使南通坐拥丰富的水产资源和农副产品的。

“南通菜在餐饮界有‘江海菜’之誉，滨江临海的地理优势形成了南通美食的独特风味。”中国烹饪大师、南通江海菜美食研发中心主任张继华娓娓道来。

论海鲜，有小洋口的文蛤和吕四港的海蜇；论水产，“长江四鲜”应有尽有；地上跑的有东狼山鸡和海门山羊；田里长的有海门香芋和如皋蘘荷……陆地家禽畜、江海河湖鲜都是江海菜的天然原料。

纵观新鲜出炉的“寻味南通十大名菜”榜单，十道菜品均采用南通本土食材，有名列世界八大名禽之首的狼山鸡为主要食材的鲍鱼狼山鸡；有以隋唐起即成为历代贡品的如东文蛤为主要食材的铁板文蛤；有被苏轼赞为“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人”的白汁河豚……

“南通海鲜小巧诱人，有小而美之雅。”朱云龙认为，文蛤、蛏子、贝壳等小海鲜是江海美食中必不可少的存在。历数南通名菜，朱云龙对“天下第一鲜”情有独钟，“南通名菜最经典的当属‘跳文蛤’。”

所谓“跳”，即在炒制文蛤时，基于原材料的鲜嫩，只需两铲刀半，使之在飞火中迅速成熟，即可激发文蛤最大的鲜味，保留最佳风味，“跳文蛤”也被誉为“天下第一鲜”。

以江海食材为经，以烹调技法为纬，南通先民和一代代厨艺大师创制出一批色香味形俱佳的江海佳肴，烹制出让人魂牵梦绕、久久难以忘怀的南通味道。



## 2 推陈出新，让“儿时味”吃出“新滋味”

食材是美食制作的基础，只有用匠心去做每一个菜品，方能将南通美食发扬光大。朱云龙说，“本次烹饪大赛的参赛水平之高，出乎意料。”

《论语》有载：“不时不食”，即吃东西要应时令、按季节，便可有益于身心。在当下随着人们的作息时间的变化，生活节奏的加快，“时”与“食”的对应关系也有了新的诠释。

烹饪大赛上，来自文峰饭店的海底松炖银肺被列入“寻味南通二十道特色菜”。此道菜品是南通著名儒医金聘之为张謇量身定制的一道食疗养生菜。

“以前的汤底为猪肺汤，当下人的口味更淡也更‘刁’了，我们来回琢磨。现在换成鸡汤底。”厨师孙金鹏介绍，这道菜用海蜇头与猪肺同炖，成菜蜇头似松枝，肺白如银，质酥烂如腐，入口即化，味醇汤清。

小小一个汤底的更换，是南通从业者在传承技艺的基础上，不断出精品、出特色，丰富南通味道的创新之举。

海蜇头没有味道，用老母鸡吊成高汤，将撕成小块的海蜇投入高汤中煨煮一段时间，才能

“无味使之入”；猪肺味甘性寒，在夏令季节，是极佳的消暑良方，汤底换作更性温的鸡汤后，适合四时食用，也更清淡平和，符合当代人的健康饮食习惯。

“我们不断洞察食材，了解它的特性，把没有开发出来的亮点植入菜品中。”孙金鹏说，食材的地域性与烹饪技法相结合，烹饪出来的菜好吃、健康、精致，是立足传统、展现当代南通饮食文化的必然之举。

铁板上、锡纸内，一块块的文蛤肉冒着热气、香气扑鼻。在烹饪大赛上，如东中天黄海大酒店厨师长曹松海带来曾获评江苏省“金牌当家菜”的“铁板文蛤”。

在朱云龙看来，铁板文蛤用锡纸包裹制作，对火候的把控、掌握转移到铁板上，技艺更加登峰造极，还具有了一定的现场观赏性。“这就是高超的创新，让地域特色食材有了更加出色的表达。”

从“儿时味”到“新滋味”，中间关联的是江海大地上诞生催发的味觉记忆、味蕾偏好和饮食文化。

## 3 任重道远，擦亮招牌还需多方努力

鲍鱼狼山鸡、鲜笋烧鮰鱼、中洋白汁河豚……烹饪大赛上，每一道新鲜出锅的美食端上展示台都会引来一众围观，大厨们在品鲜的同时，更多是切磋技艺。

“看了不少同行的参赛菜品，为我们更新菜品提供了新思路。”江海一锅的参赛选手、副厨邢尊帝有着16年从业经验。他说，大赛的举办为大家提供了一次难得的互相交流的机会。

而在南通市商务局四级调研员陈莉看来，大赛的举办，不仅为全市餐饮企业提供展示技能的平台，“更是弘扬江海文化，推广南通美食的重要窗口。”

在“互联网+”时代，“酒香也怕巷子深”，名菜名点不能深藏不露，而是要通过线上线下、网上网下，让特色菜肴“分外香”。

“类似寻味南通美食节这样级别的活动，在疫情后还是第一次。”南通有斐大酒店董事长陆永奇建议，“类似的活动还要多举办。”江海美食亟须加大宣传推介展示力



度，进一步打响知名度。

择一城，品一味。

“从张謇宴到董肉，乃至南通老百姓津津乐道的曹顶面，说起这些名宴名菜，就让人联想起南通独特的人文典故和民风民俗。”作为南通“八碗八”制作技艺的市级传承人，张继华动情地说，味道是一种情感，更是一座城市的记忆。

聚力拓展“南通好吃”的品牌张力，朱云龙建议，准确把握江海美食的特点优势，不断深化江海美食的品牌内涵。“比如，作为全国闻名的长寿之乡，南通的名菜名点要做好‘长寿文章’，把美食与健康、营养充分融合，使之更符合现代食客的消费习惯。”

南通正加紧实施“一城百味·品味南通”推广计划，宣传推介江海美食。陈莉表示，“我市将继续把提振消费与满足高品质生活相结合，致力把南通美食打造成为南通走向世界、世界认识南通的城市名片。”

本报记者 苗蓓 司占伟 卢铖卉