

CHENGSHI·CHENGSHI



秋意正浓 鳊最腴

——一道冰糖鳊鱼，平湖私藏的秋日至味

■文字 陆起荣

寻味平湖

“白露鳊鱼霜降蟹”——这句在平湖流传百年的俗谚，不只是节气指南，更是舌尖上的乡愁。

眼下虽已过白露，秋意却正浓，河鳊经过一夏滋养，肉质丰腴，油脂饱满，正是最鲜美的时节。若问何处鳊鱼最值得一尝？老平湖人会定会抚须一笑：“钟埭段墅塘的段墅鳊，无肋骨、味极腴，天下河鳊，莫能出其右。”

平湖素有“金平湖”之称，水网如织，浜港纵横，自古少灾多产，百姓安居乐业。市区景乐花苑旁的西孟家桥下，一条清流蜿蜒向东，通往嘉善，此即古称“段墅塘”。据1993年版《平湖县志》记载，唐代著名文人段成式晚年曾隐居于此，著有《西阳杂俎》等奇书，塘因人名，人因塘传。而段墅塘所产之鳊，因水质清冽、水草丰茂，养出的鳊鱼骨肉细嫩，尤以“无肋骨”著称——寻常河

鳊肋骨细密难剔，唯此地鳊鱼几近无骨，入口即化，故被食客奉为珍品。

早在清代，文人墨客便已为段墅鳊写下诗篇。陆鸿文在《抱月轩诗钞·钟溪棹歌》中吟道：“渔舟荡漾类浮萍，历尽风波不识愁。秋露渐浓鳊价长，易钱沽酒白场头。”诗下原注注明：“段墅塘产鳊鱼无肋骨，味最腴美，人比之汾湖蟹。”白场，乃昔日平湖东门外的鱼市码头，每到白露前后，渔船满载肥鳊归来，岸边酒肆喧闹，渔民沽酒庆祝，一派水乡秋日图景。

稍晚的沈步青更是在《钟溪棹歌》第九首中写道：“林酒春羹苜蓿盘，七星桥上月阑干。郎今休羨汾湖蟹，妾处时尝段墅鳊。”七星桥就在段墅塘畔，诗中女子以鳊代情，自信满满——连名满江南的汾湖蟹也黯然失色。

说到吃鳊，老平湖人最推崇的莫过于“冰糖鳊鱼”。上世纪三十年代，平湖老东门外有一家不起眼的小馆子——长兴菜馆，老板开一间，人称“毛八观饭店”。店面仅一开间，却因选料讲究、火候精准而声名

远播。每到秋冬季节，食客络绎不绝，哪怕从林埭、新仓远道而来，也要排队等候那一盘红亮油润、甜咸交融的冰糖鳊鱼。

我母亲幼时家住林埭，每逢开学前回平湖，外婆必带她去长兴菜馆吃中饭，冰糖鳊鱼是雷打不动的招牌菜。可惜我生得晚，未能亲尝毛八观的手艺。但1969年秋天，命运竟让我与段墅鳊有了一次亲密接触——那年南城河疏浚抽水，我在干涸的河床用网捉到一条七八两重的野生河鳊。祖母如获至宝，洗净后加酱油、黄酒、冰糖，小火慢煨。出锅时鳊肉酥烂如豆腐，酱汁浓稠挂唇，一口下去，脂香四溢，鲜得让人闭眼叹息。那滋味，成了我一生难忘的记忆。

正宗的冰糖鳊鱼，做法极有讲究。老辈人做这道菜，鳊鱼须选活杀野生河鳊，不去内脏，仅去黏液、洗净即可。最关键的一步是在鱼腹中嵌入一小块生猪油——此乃“腴上加腴”的秘诀。鳊切寸段，锅底铺老姜片防焦，将鳊段竖立排好，以文火慢煎至两面金黄，再加入冰糖、酱油、黄酒和少许清水，加盖焖烧三四

十分钟，直至汤汁浓稠、鳊肉酥烂而不散。出锅时酱色红亮，甜咸交融，脂香扑鼻，堪称秋日江南一绝。

如今，平湖河道水质显著改善，野生河鳊重现江湖。百步桥一带偶有渔船售卖，虽价格高达一百五六十元一斤，仍不乏识货之人。前不久，我在人民东路的老当湖饭店再次邂逅冰糖鳊鱼——色泽红润、肉质紧实而不柴，甜味柔和，咸鲜托底，颇有几分旧时神韵。老板说，他们坚持用本地河鳊，炖足四十分钟，让冰糖慢慢渗入肌理，方得此味。

其实，吃鳊不仅是口腹之欲，更是一种顺应天时的生活智慧。中医认为，鳊鱼性温补，富含胶原蛋白与DHA，秋日食用可润燥养颜、强筋健骨。而“白露吃鳊”的习俗，正是江南先民在漫长岁月中摸索出的养生之道。

秋风起，鳊正腴。此时不吃段墅鳊，更待何时？不妨来平湖寻一家老字号，点一盘冰糖鳊鱼，配一碗热腾腾的糯米饭，让这口传承千年的江南至味，陪你度过一个温润丰腴的秋天。



(图片由作者提供)

一盏平湖茶，半城烟火半城诗

■文/摄 戴琰

秋深冬近，寒意渐起，正是围炉煮茶、慢暖温香的好时节。在平湖，茶意早已悄然融入这座水乡小城的骨血——它不止于杯盏间的醇厚回甘，更散落在街巷烟火、乡野清风与古寺钟声里，将“慢”的滋味，细细织进秋日日常的每一寸光阴。

此时此际，捧一杯热茶，寻一处静隅，看水汽氤氲，听风过檐角，便能在袅袅茶烟中，触到生活最熨帖的暖意。

茶里见“玉庭”

原以为是偶然寻得的茶歇处，推门而入的瞬间，却撞进了乡野与中式美学的温柔怀抱。这方“庭味小院茶食空间”藏在当湖街道七彩金虹的乡野花海间，这里没有城中茶室的精致招牌，只见青砖墙爬满的凌霄花、院角斜倚的竹筐，便将乡野烟火与雅致趣揉作了一处。

初见时，我随口夸赞老板的名字“玉庭”雅致，与庭院的气质相得益彰。后来偶然翻到前蜀韦庄《抚盈歌》里“玉庭兮春昼，金屋兮秋宵”的句子，才惊觉这份契合原非巧合：乡野自带的松弛感，恰好能托住诗词里的清隽意趣，就像院外田埂的风轻轻漫进来，一圈圈绕出满院诗意。

走进院中，乡野的肌理便先漫了过来：橙黄油纸伞撑开一片阴凉，接住田埂间漏下的细碎光影；竹席茶桌上，粗陶茶壶带着手作朴拙，旁侧布帘题着“轻煮岁月，慢煮茶”，连串橘色灯笼坐着的墨字，都似农闲时随手写就的自在。案头鲜果来自附近果园，叶尖还沾着露气，让这方茶席既有乡野的热乎气，又藏着文人式的闲淡。

再往深处走，藤编天幕是就地取材的乡野巧思，木桌圆凳带着农具般的敦实；白帘被田风轻掀起时，院角草木的清新裹着稻穗的清甜，悄悄漫进每一个角落。

若偏爱更静的去处，室内席地茶席也沾着乡野的温软。这里陈设不见名贵摆件，粗陶、竹器皆为乡邻手作。挑个蒲团坐下，壶中透出的淡淡茶韵裹着灶间飘来的饭香，让这份“慢”多了乡野独有的踏实。

从前总以为，治愈要奔赴远方的乡野，直到在这村角落捧着热茶才懂：所谓“偷得浮生半日闲”，从不是逃离城市，而是在乡野小院的

恬淡里，接住了生活最本真的温柔。原来最珍贵的松弛，就在这茶盏里、“玉庭”二字的烟火诗意里，在每一个愿意跟着乡野节奏慢下来的当下里。

老宅藏茶香

茶的妙处，本就在“雅俗同归”：既能是“琴棋书画诗酒茶”的清逸，也能是“柴米油盐酱醋茶”的温软。南河头的葛氏茶楼，便将这两种滋味，妥帖揉进了临河而居的百年老宅里。

从南河头东头行至尽头，稚川学堂旧址对面，那栋临水矗立的白墙黛瓦老房，便是葛氏茶楼的门面。墙皮凝着岁月的斑驳，门旁悬着“葛氏茶楼”的木匾，阶前立着小巧的石狮，檐角还垂着两盏竹编灯笼，风一吹便轻轻晃；没有精致花哨的招牌，倒像老街里相熟的邻居，只需推门而入，便能卸下一身局促与匆忙。

一脚踏进堂内，时光先自慢了半拍。老木梁撑起的屋顶下，红漆灯笼坠着“茶”字，暖光轻轻漫在旧木桌、长板凳上。墙上挂着葫芦、陶罐之类的民间老物件，连墙角的竹筐里都堆着新鲜饱满的橘子，衬着案头随意插着的野花，处处透着不刻意的生活气。店家总爱悄悄换些小装饰，或许是窗边添了盏竹编灯，或许是柜上多了只古朴的旧瓷碗，让每一次来访，都藏着不期而遇的细碎欢喜。

最动人的，当属临河的座位。推开木格窗，河水便在窗下缓缓淌着，岸边的花木轻轻晃着疏影。挑一张磨得发亮的老木桌坐下，桌上摆着素净的白瓷盖碗与红漆提梁壶，茶烟袅袅间，能看见窗外的红灯笼映在水里，连漾开的波纹都染着暖红。不必拘泥于品茗的繁文缛节，只需把茶注满粗陶杯，或是和好友漫聊几句家常，或是随手翻几页闲书，耳旁是老街的轻响，眼里是流水的静，连时光都跟着柔了下来。

比起新式茶馆的精致疏离，这里的好，是裹着烟火气的暖意。你能看见邻桌的阿婆慢悠悠剥着橘子，也能听见店家与熟客搭话的乡音。它像老街里随处可见的寻常去处，静静等着每个被生活催着向前的人：来这里喝口暖茶，看河水流过，让日子悄悄缓一缓。

禅音绕茶席

报本寺的钟声，在岁月里回荡了数百年。那穿越时空的梵音，沉淀出醇厚的禅韵，萦绕在古塔周身。如今，这份沉静里悄然添了抹鲜活气息，寺院西侧新开办的鹿禄斋，以新中式素食空间的姿态，为厚重的历史感注入年轻而温润的活力，让千年禅意有了新的落脚点。

踏入鹿禄斋，外界的喧嚣便被悄然隔绝。新中式美学在此处被诠释得恰到好处：温润的木质桌椅泛着暖调光泽，禅意插在角落静静舒展，阳光透过雕花木窗斜斜落下，连空气里都飘着淡淡的茶香，每一处细节都透着雅致与安宁。若选在窗边落座，抬眼是流水叠石的精巧景致，手边有绿植点缀的盎然生机，偶尔几声鸟鸣掠过檐角，时光仿佛瞬间慢了下来，让人恍惚闻入了都市里的桃花源，心也跟着沉静下来。

这里最动人的，莫过于一场“半日素”的身心邂逅。不必执着于日日素食，只需在此刻卸下负担，让一餐纯净素食给身体放个假。食材的本味被精心唤醒，脆嫩的时蔬、绵密的豆腐、鲜香的菌菇，在舌尖绽放出自然的清甜，吃完便觉整个人都通透了几分，疲惫也随之消散。

而餐后的茶咖，更将这份惬意推向极致：手冲咖啡醇香浓烈，古树普洱温润绵长，或是一杯造型精巧的特调茶饮，杯顶小塔与远处报本塔遥遥呼应，一口饮下，仿佛把禅意与当下清欢都融进了心里。茶咖滋味与素食清新相映映衬，解腻又提神，恰似一场温柔的身心净化。

若是想寻一处安静角落与自己对话，“阅读办公静界席”便是绝佳选择。伴着报本寺隐约传来的梵音，指尖划过书页，连平日里扰人的烦恼都跟着变得轻盈。

对平湖而言，报本塔从不是冰冷的地标，而是承载着城市记忆、会呼吸的历史；而鹿禄斋，正以年轻人最懂的方式，续写着这份与古塔相关的故事，让古塔旁独有的宁静，成为都市人偷闲治愈的栖息地。

游在四季



随着天气逐渐转凉，空气也变得干燥起来。从养生的角度来讲，这个时节人体生理机能处于收敛状态，养生之道应当顺应自然变化，讲究“收”与“润”二字。

起居作息：顺应自然，增强免疫。

《黄帝内经》提出：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”这不仅是中国传统智慧的结晶，也与现代医学研究相契合。秋季日照时间缩短，人体褪黑激素分泌增加，早睡早起符合人体生物节律变化。

需要特别提醒的是，秋季昼夜温差较大，血管受温度变化收缩和舒张，容易导致血压波动。建议老年人及心脑血管疾病患者特别注意保暖，早晚添加衣物，避免寒冷刺激引发疾病。

饮食调养：滋阴润燥，预防秋燥。

秋季饮食应注意以下几点：首先，增加优质蛋白质摄入，如鸡蛋、鱼肉、豆制品等，增强机体免疫力。其次，多补充富含维生素A、维生素E的食物，如胡萝卜、菠菜、坚果等，这些营养素有助于维持皮肤和黏膜的完整性，增强防御病菌的能力。

特别推荐以下具有医学依据的秋季食谱：

银耳百合粥：银耳富含银耳多糖，具有免疫调节作用；百合含有多种植物碱，有镇静安神功效。蜂蜜雪梨汤：蜂蜜中的抗氧化物质和雪梨的汁液能有效缓解秋燥引起的咽喉不适；杏仁茶：杏仁富含维生素E和不饱和脂肪酸，对呼吸道有保护作用。

需要提醒的是，糖尿病患者应注意调整这些食谱中的糖分含量。

运动养生：适度适

量，因人而异。秋季锻炼应遵循“适度有节”的原则。从运动医学角度，推荐中等强度有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车等，每周3-5次，每次30-40分钟为宜。

对于有关节问题的人群，建议选择游泳、太极拳等对关节冲击较小的运动。运动时应注意热身，避免运动损伤。同时，秋季花粉过敏原较多，过敏体质人群在户外运动时需做好相应防护。

情志调摄：科学应对“悲秋”情绪。

秋季日照减少，人体血清素水平可能下降，容易产生情绪低落。这在医学上称为“季节性情感障碍”。

要争取每天保证足够的光照时间，保持社交活动，与亲友多交流，练习深呼吸和冥想等，都有助于缓解焦虑情绪。如持续情绪低落超过两周，并影响日常生活，建议及时就医。

防病保健：重点预防呼吸道疾病。

特别需要关注的是，秋季是流感等呼吸道传染病的高发季节。要保持室内通风，每天开窗换气不少于30分钟，可有效预防呼吸道疾病传播。同时要及时接种流感疫苗，勤洗手，在人群密集场所佩戴口罩，保持室内湿度在50%-60%等，这些举措都能很好预防呼吸道疾病发生。

总之，秋季养生要建立在科学的基础上，既要传承传统养生智慧的精华，也要结合现代医学知识。如有突发健康问题，建议尽早就医。让我们科学养生，尽情享受秋日的宁静与美好。

秋冬养生，重在「收」与「润」

■当湖中心医院 李梦秋

