

**红膏蟹**  
螯封嫩玉双双满  
壳凸红脂块块香

谷雨前后,肉多膏溢;在启东又名晃蟹,是对带膏梭子母蟹的俗称。

南通经典菜式:清蒸、葱姜炒、砂锅粉丝焗、滑炒制蟹面、盐水腌渍晃蟹

**炆红毛虾**

风土稍殊音  
鱼虾日异饭

又叫红莽子、红芒子,通体红润有光,酒香清冽扑鼻,入口软嫩鲜美。

南通经典菜式:  
保持最原始的鲜味,资深的大厨都会选择生炆,又称醉虾。

**河豚**

菱蒿满地芦芽短  
正是河豚欲上时

肉之肥嫩,汤之鲜美,天下至味。

南通经典菜式:  
河豚刺身、红烧河豚、椒盐河豚、河豚火锅、滑炒西施肝、河豚三鲜煲

**石港窖糕**

春风十里  
不及你的清香

糕体雪白松软、凉而不硬,是古镇石港的传统应时茶食,随蒸随售,仅从惊蛰起供应至立夏。

**螺蛳**

一味螺蛳千般趣  
美味佳酿均不及

南通河鲜小食的代表,“螺儿炒韭菜”是传统下饭过酒菜。里下河水乡,是南通本地螺蛳的主要产地。

南通经典菜式:  
葱姜爆炒螺蛳、韭菜炒螺蛳

**蒿团**

烂蒸香荠白鱼肥  
碎点青蒿凉饼滑

春末初夏时节,丝丝翠色淡淡清香的绿色蒿团,看了使人垂涎欲滴。

**春鱼**

此鱼腹小不容舟  
只把石舂那患违

又名“中黄鱼”,因带鱼籽故名春鱼,鱼肉软嫩如蒜瓣。

南通经典菜式:  
酿春鱼、红烧春鱼

**海刀**

珠米升春雪  
刀鱼寸缕霜

刀鱼味美,美在脂丰,素有“黄海第一刀”美誉。

南通经典菜式:  
清蒸、红烧、滑炒、油浸、椒盐、拔丝;刀鱼馄饨、刀鱼饼、刀鱼饭;无刺刀鱼全席。

江海之约  
南通十二道  
春味

**文蛤饼**

天下第一鲜  
美味永流传

南通文蛤饼是春季名点,以鲜美的文蛤肉和酥脆的面饼著称。外脆里嫩,鲜香多汁,回味无穷。

**河蚌**

春天喝碗河蚌汤  
不生痱子不长疮

春季是其最为肥美的季节,南通著名的做法为“腌笃鲜”,河蚌烧咸肉,吃起来“鲜掉眉毛”。

南通经典菜式:  
腌笃鲜、河蚌老豆腐煲、河蚌炒鸡冠菜

**冷蒸**

青青满贮筠篮里  
好伴含桃共荐新

“冷蒸”也作“冷钉”,旧时民间青黄不接时的应急之物,如今已成春季时令小食。

南通经典菜式:  
冷蒸团  
油炒冷蒸

**盐齏豆瓣汤**

三天勿吃盐齏汤  
脚骨卮里酥汪汪

启海沙地菜必备,盐齏由大头菜腌制,配青皮蚕豆,回味无穷,健胃开脾。

南通经典菜式:  
盐齏豆瓣清汤  
盐齏豆瓣烧肉

