



位于高桥的甲鱼馆，食客爆满。



红煨甲鱼。本版图片均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

长沙民谚说“头伏鸡、二伏狗、三伏甲鱼红枣肚”，说的就是起三伏，天气炎热，长沙人到了吃甲鱼的季节

## 三伏就吃清蒸甲鱼



● 任大猛

浓汁甲鱼

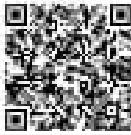
### 半个月前就预订清蒸甲鱼

湘菜大师罗继湘带我们来到雨花区高桥街道朝晖路的仙湖甲鱼馆高桥总店，听一听这家甲鱼馆的行政总厨李电波为我们讲述长沙三伏天的美食习俗。

李电波首先对我们谈起甲鱼的滋味，他说，甲鱼肉历来就有“五味肉”的说法，世人认为甲鱼同时具有鸡、牛、羊、猪和鹿的滋味，故称五味肉。但李总厨认为，甲鱼跟蛇同属爬行类动物，应该说甲鱼的滋味似接近于蛇肉，也就是说好的甲鱼，最以鲜美著称。仙湖甲鱼馆的甲鱼来自汉寿仙湖，目前甲鱼馆最畅销的品种为青椒浓汤煨甲鱼和红煨甲鱼。青椒浓汤煨甲鱼为经典煨制，最受常德人喜爱，有常德人穿越半个长沙

城就为品尝一碗美味的青椒浓汤煨甲鱼。

但李电波也发现，半个月前就有老长沙前来店里询问，能否烹制五花肉、胡椒清蒸甲鱼，定餐的日期恰好是三伏那一天。长沙人特别重视三伏，而三伏吃甲鱼是老长沙度三伏的隆重礼节。长沙人讲究“不时不食，到时必食”，故到了特定节气，一些老长沙人会提出他们珍藏已久的最美好的美食记忆。李电波表示尊重老人的需求，他们也愿意为保留老长沙的节庆习俗而作出自己的努力。



扫二维码  
看辣视频

食刻长沙

汉寿甲鱼



大厨在烹制甲鱼高汤。

### 王八蛋炒饭惊艳味蕾

从事餐饮20多年的湘菜大师朱利信在高桥美食区开了一家湘农甲公司，批发甲鱼及秘制酱料，湘农甲二楼是朱利信特设的体验馆。有朋友告诉我们，这是长沙一处秘藏的知食懂味的老饕必到的打卡点。不是朋友提点，哪里会晓得这个秘密地点。

来到这个只有行业内部人士知道的老饕必到打卡点，我们点了长沙人在三伏天必吃的清蒸甲鱼。但见一楼的大厨丁丁吡吡，宰杀甲鱼，用烫水烫背甲，刮去黑膜，清洗干净，将甲鱼剁成小块，猛火炒制后，盛于蒸锅中，将海南来的上好胡椒粒铺在甲壳上，盖上几片肥膘肉，上大火蒸。

一碗汤清肉烂、味道匀香的应节菜清蒸甲鱼上桌了。

将甲鱼最为味美的胶质裙边咬在齿间，顿觉鲜香四溢。难怪五代时的僧人谦光说：“便愿鹅生四掌、鳖留二裙。”甲鱼的美味，就在它的裙舞飞扬。这只甲鱼第二好吃的部位在它的脚爪，骨少肉嫩，味鲜菜香。

但最让我惊艳的是王八蛋炒饭。米是精选的长粒好米，更主要的是颗颗王八蛋味道鲜美，似略有甜味，且咬起来似有爆浆的感觉。不觉我一连吃了四小碗饭，内心大呼：今天严重超标了。

不得不说，炒甲鱼杂是我头一次品尝。甲鱼杂，由甲鱼蛋、甲鱼肝、甲鱼肠等组成，香辣味美，肝鲜辣、肠脆爽，蛋鲜甜。

不过朱大师的湘农甲体验馆仅三个小包厢，容客有限，经常爆满……

### 自古长沙人爱吃鳖

● 任波

但凡美食，我们的先人是不会放过的。比如味美的甲鱼，文言文称鳖，它就在数千年前波光粼粼长沙水中浮起，一头栽进周代的《逸周书》中，也就是说，在远古周代，当时的长沙人已知，湖南本土所产的野生甲鱼味道鲜美，当时人们把这只味美的“长沙鳖”作为尊贵之礼，进献给北方的周天子，让他也尝一尝来自南方长沙的美味。

长沙市文物考古研究所何佳告诉我，长沙考古工作者在坡子街旁的华远华工地进行考古发掘时，发现一口秦汉时期的古井，居然有一片巨大的鳖甲。相信这是从古代好吃的长沙人口中遗漏的一口美味。

正在带领弟子研制“马王堆汉代辛追一家人一席菜”的湘菜大师罗继湘对我说，他从书中也发现长沙人吃蒸甲鱼的历史悠久，罗继湘在长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《杂疗方》中，找到这样一句话：“一曰：刑鳖，饮其血，蒸其肉而食之。”这句话说的是：宰杀甲鱼，甲鱼血可以饮用，同时蒸甲鱼肉食之。这是两千年前，长沙蒸甲鱼的最明确的记录。罗继湘大师说，他将要推出的“马王堆汉代辛追一家人一席菜”，必定会端出美味的清蒸甲鱼以飨四方宾客。

清代末年民国初年，长沙王楼东、曲园、潇湘、老怡园、新怡园等知名酒楼，均对外提供一道汤鲜味美的“霸王别姬”，实际就是以一只大甲鱼和一只鸡为主料的菜肴，当时风靡全长沙。

据闻如今在马王堆海鲜水产市场，甲鱼每天销售2万至5万公斤。长沙人逢酒席，多用甲鱼，而乡宴酒席中，甲鱼亦不可缺。



清蒸甲鱼



老姜肉片汤

### 以一碗老姜肉片汤打败三伏天

● 任大猛

长沙人过三伏，家庭中最常做的一道菜肴是老姜肉片汤。

三伏天，天气燥热。身着便服的湘菜大师罗继湘亲自下厨为我们烹制了一碗老姜肉片汤。

挥勺下油，将肥肉煸出油来，下姜片，借沸油将姜片煸得姜香四溢。

下腌制的瘦肉。入云耳。倒绍酒，入细盐。锅内蒸腾。放肉清汤烧开。落味精，撒葱段。肉汤翻腾，起锅。在六旬大师手中，均是挥手而就，一切行云流水。问他有无诀窍。答，并无，但须注意：一是肥肉煎出油来，这汤就有油香；二是姜也要煸出姜香来。这菜虽简单，但要香气四溢。

我们在室内把这老姜肉片汤的热汤喝上了一大碗，汗腾地一下就从全身毛孔中涌出来，舒畅，顿觉凉快。以老姜肉片汤之热来制热，我们就在这碗老姜肉片汤一呼一吸间打败三伏天了。

这也是长沙最家常的美食三伏抗热法。



老姜肉片汤的主料和配料。



湘菜大师罗继湘烹制老姜肉片汤。

大猛食单

“讲文明 树新风”公益广告



关注一个成长的心灵  
播种一个灿烂的明天  
未成年人思想道德建设



中共长沙市委宣传部  
长沙市文明办 宣