

● 任大猛

一 只拨开两千年历史清涟的“长沙鳖”，已从湘江重新登岸，它曾开启中国清蒸甲鱼之源；一碗热气腾腾、红光油亮的红烧肉采用的烹饪方法居然是马王堆古方；一鼎在40多年前考古中一荡消失的藕片汤本是与鳊鱼一同熬煮，它喷发诱人香气，复兴起2000年前古老滋味……这是2025的春天，中华老字号长沙“火宫殿”厨房开启的复兴湖湘楚汉名宴的场景。



### 一只长沙甲鱼 开启中国清蒸甲鱼之源

2月3日立春之日，记者受火宫殿总店谭飞经理之邀，参加火宫殿湖湘楚汉名宴复兴研发分享会。

分享会餐桌上，谭飞为我端上一盆散发腾腾热气的清蒸甲鱼。谭飞说，坡子街与甲鱼有缘，在坡子街西头华远华地下的秦汉水井中，长沙考古工作者发掘出一片两千年前的硕大甲鱼壳。火宫殿正在研发的湖湘楚汉名宴中最重要的一道菜式，就是清蒸甲鱼。

长沙人食用甲鱼的历史久远，这已为古代典籍记载证实。火宫殿总经理助理唐竹青说：两千多年前的《逸周书》就有上贡“长沙鳖”的记载。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的先秦古医书、帛书《杂疗方》中就有“蒸鳖”的记载，此为我国传世的先秦文献中唯一一例，填补了先秦时期蒸鳖菜式的空白。火宫殿一直以善于烹制甲鱼而出名，并且在先秦时期，按照《周礼》制定的规矩，只食大鳖，“不食雏鳖”。唐竹青说，他们研究当时的吃法，发现在楚汉时期，长沙人吃甲鱼是在春天。当时人们认为这是最有益的时期，清蒸大鳖在长沙用于食疗。实际上楚国一直以来有食鳖的风气。在屈原的《招魂》一诗中记载了楚国当时吃鳖采用的烹饪方法是甘蔗汁炖鳖。至今长沙这座城市除了爱吃辣椒外，也爱吃甜食，如糖油粑粑。屈原的记载或许就是长沙早先的美食记忆，至今湘菜谱中仍有“冰糖甲鱼”的记载。



### 众人嘴里的马王堆藕片汤， 其实是茱菜鲜鱼羹汤

在复兴湖湘楚汉名菜的研究中，著名考古人周世荣先生曾经回忆：“我在清理马王堆一号汉墓，即辛追墓时，端起一个鼎，揭开鼎盖作记录时，发现汤水中漂浮着薄薄的藕片，观者惊呼，一不小心，晃动了一下漆鼎，水中的藕片全不见了。幸好当时留下了一张快照。”这张马王堆藕片汤的照片成为当下复兴湖湘楚汉菜的珍宝。

谭飞说，周世荣先生的记忆是宝贵的，但仅仅依此恢复藕片汤却还是简单了一些。“我们的研究小组认真查阅了马王堆一号汉墓的遣策，有重要发现，即与藕相关的简牍共有两枚，分别是鲜鳊藕、鮑白羹和鲫鱼肉巾羹各一鼎。也就是说，辛追当年爱吃的两味藕片羹分别是鲜鳊鱼、藕片和鱼干做的白羹或者是小鲫鱼、藕、芹白羹。”谭飞说，我们不知这道菜是否符合现代人的口味，但从这两味羹中可以尝到2000多年前足够的热汤鲜味。

# 火宫殿，好一桌楚汉名宴



古法烹制的红烧肉



### 抹上湖南的小钵子甜酒 烹出红光油亮的美味红烧肉

在楚汉时期，已经有了红烧肉。当年在发掘马王堆汉墓时，就已经发掘出红烧肉。但在西汉时期，白糖和酱油都还没有发明。汉代的长沙人是怎么做红烧肉的呢？

谭飞说，师从石荫祥的湖湘名厨聂厚忠在坡子街火宫殿教学，讲授他的红烧肉做法，就是在五花三层红烧肉上抹上长沙本土的小钵子甜酒，然后红烧，这样按古法做出来的红烧肉更加味美。在研发楚汉名菜时，谭飞团队就运用了聂厚忠传授的古法来制作红烧肉。甜酒在楚国时已经出现，并广泛运用，此法符合历史真实。



### 阳荷、藟子、冬苋菜等 楚汉蔬菜给人远古记忆

楚汉时期，蒸煮、煎炸、烧熬、肉羹等是当时最主要的烹饪方法，当时炒菜尚未发明。牛、羊、猪、鹿、兔、鱼等均是当时长沙人爱吃的肉类。当时湖湘楚汉人民喜爱食用的阳荷、藟子等蔬菜现在距离城市人民的餐桌已经越来越远。马王堆一号墓中有藟荷苗的记载，实际上就是腌藟荷。藟荷今人称之为阳荷、高良姜等，长沙人现在多半不认识，但是邵阳就有这一物产，且深受人们喜爱。

谭飞介绍，在复兴楚汉名菜的过程中，将把邵阳本地出产的阳荷、长沙郊野满溢香气的藟子等上好的蔬菜端上长沙的餐桌，让人们品尝到两千年前的滋味，让文旅+美食更加活色生香，热辣滚烫。

目前研发工作已进入关键时期，火宫殿将尽早将这桌湖湘楚汉名宴端上长沙餐桌。



美味甲鱼

均为长沙晚报通讯员 龙维 摄

## 郑强生：健康观念融入美食是亮点

● 王人

郑强生拥有中式烹调高级技师、中国烹饪大师等众多头衔，同时，他又是金厨奖获得者。

对于2024年长沙餐饮发展的情况，郑强生认为2024年的长沙餐饮就如一团炽热火焰。这一年以辣椒炒肉的小炒特别火，由长沙火到了北、上、广。

他谈到在发展上，长沙餐饮市场餐厅数量稳中有升，美食遍布大街小巷。湘菜作为湖南餐饮市场的中流砥柱，明星品牌和经典菜品如辣椒炒肉、剁椒鱼头，还有各种地方小菜系在2024年不断融入长沙餐饮市场。长沙餐饮在传承中创新烹饪手法，长沙餐饮在品牌化道路上加速前行，与此同时，新的特色品牌也如雨后天春笋般涌现。

健康饮食观念融入是今年的一大亮点，不少长沙餐厅开始提供更多的健康搭配方



烹饪大师郑强生

展望2025年，郑强生大师称，健康本味的理念将进一步深化，更多本地食材、有核食材将走上餐桌。智能化服务可能会成为新趋势，从点餐到送餐的流程可能更加自动化、便捷化。同时，餐饮与娱乐的融合会更紧密，比如餐厅内会有更多的民俗表演等，为食客提供更丰富的体验。

## 土韭菜香了圭塘河畔餐桌

● 大猛

要说蔬菜界也有江湖，白菜是端坐正殿的白雪公主，那些个细胳膊细腿的土韭菜，就是藏在长沙巷弄里的扫地僧。如今菜场里的韭菜个头猛长，可惜腿长身板直，闻起来却像集体请了年假。这不，圭塘河畔溪悦荟公园西侧润泽天的老板娘欧阳秀奇一拍案板：我非得要找出能香晕半条街的正宗土韭菜！

欧阳秀奇挎着菜篮子，从黑石铺到树木岭，从四方坪到圭塘河，硬生生把长沙城逛成了舌尖上的韭菜寻宝图。在菜市场她举着放大镜挑韭菜的架势，活脱脱现实版“大家来找茬”。最后她竟然还是在圭塘河畔某户农家后院撞见了传说级土韭菜——一个矮叶细似林黛玉，香气霸道赛黄药师，炒蛋时香得隔壁小孩可能忍不住扒墙头的土味香韭菜。

说来有趣，润泽天家的金椒甲鱼、鮑鱼刺身虽然名闻长沙城，但在这个春天，倒是让白菜、韭菜这对“土味CP”C位出道。食客们说：“这盘土韭菜炒蛋够买2斤排骨了。”有位老饕说得妙：“这哪里吃的是韭菜？分明就是我族娘家后院的春天！”

欧阳老板说起自家土韭菜满脸骄傲：“现在的韭菜都学精了，要么摸鱼不产香，要么摆烂乱长个。只有咱们圭塘河边的土韭菜，还守着老祖宗的规矩——土就要土得掉渣，香必须香得霸道！”这话说得，仿佛韭菜界正在上演《武林外传》。

当老饕朋友在店里突然唱了

一句“羞羞羞，刮猪油”，谁能想到这个对佛跳墙都要写三千字差评的主儿，竟被润泽天的一盆清水白菜勾了魂？原来这些白菜在桂东高山修炼过“冰雪神功”，又在矿泉水里轻松浴，硬是把平素的“食之无味”煮成了“真香警告”。

站在面向溪悦荟落地窗前，看圭塘河水载着韭菜香静静流淌。忽然明白，在这科技与狠活被人们唾骂的年头，最动人的美味竟是土地的倔强——白菜死守清甜本心，韭菜自带野性芬芳，让咱们这些被外卖腌入味的大都市人，终于在筷起筷落间，尝到了时光保鲜的春天。



扫描看辣视频  
体验土韭菜味道



细嫩嫩的土韭菜。  
长沙晚报全媒体记者 刘晓敏 摄



## 作文

### 橘园的四季

刘智霖 砂子塘东澜湾小学校园记者站2209班  
指导老师：朱颖雯

我的家乡有一片橘园，那里的橘树漫山遍野。

春天，鸟儿在橘树的枝头休息、唱歌。它们在说：“快看啊，橘树开花啦！”我跑进橘园一看，果然，橘树开花了，那么美丽、那么热闹。橘子花是白色的，像雪一样白，低头一闻，一股淡雅的清香扑面而来。春天的橘园，真是又美丽又可爱！

夏天，知了在橘园里“吱吱”地鸣叫着。它们在叫：“快来呀，橘树结果啦！”我望向果园，真的结果了！一个个绿色的小灯笼在绿叶间调皮地捉迷藏。爷爷和奶奶在橘园里浇水，确保橘树长得又快又好。夏天的橘园，真是又

热闹又忙碌！

秋天，橘园里的橘子已经完全成熟。我走进橘园，树上的橘子已经黄澄澄了，圆润饱满的橘子在枝头你挤我碰，热情地向我打招呼。我摘下一个，剥开皮，就看见那鲜嫩多汁的果肉，一口下去又酸又甜，真好吃！我看见爷爷奶奶在橘树间摘橘子，脸上都洋溢着丰收的喜悦。

冬天，橘树盖上了一层厚厚的白雪，橘园好像在白雪一样的棉被下沉睡。我和弟弟在橘树下堆雪人、打雪仗，玩得可不亦乐乎。

橘园一年四季的景色各不相同，非常美丽，让我心生向往。

### 上梅古镇

刘逸祥 青园井岗小学校园记者站2101班 指导老师：魏杰林

我去过爱晚亭，去过步行街，但最让我难忘的地方还是我的家乡——娄底新化的上梅古镇。请跟我一起去看看吧。

上梅古镇以其独特的文化和厚重的历史而闻名。向东街是古镇的中心街道，走进向东街，仿佛穿越了时光的隧道。清晨，天还没亮，向东街就已经热闹起来了。最先忙碌起来的是早餐摊点，蒸笼里热气腾腾的馒头，散发着诱人香味的包子，滚烫的锅里捞出的粉和面……热气笼罩着一整条街，仿佛仙境一般。

到了傍晚，太阳公公背着一身的疲惫，倚靠着山峰缓缓地回家了。夕阳把人们的影子拉得很长很长，天地间一片通红，不管是房屋还

是动物，都被这抹夕阳渲染成了红色。最出彩的还是要数天边的云彩，就像一个红苹果，让人忍不住驻足观看。

夜晚，一轮明月当空，把黑夜照得亮堂堂。月光如水，月影团团，大街上灯火通明，和明月一起照亮了这城古老的建筑，也照亮了人们心中的希望。

古镇除了这条中心街道，还有一个叫北塔的名胜古迹。北塔建于清朝道光年间，是一座楼阁式青砖石塔，高44米，共有七层，每层都有八个角，角上嵌有石舫，造型非常独特。它坐落在古镇的资江河畔，像一位威武的将军，守护着我们的母亲河。

这就是我的家乡——如诗如画的上梅古镇。

纸上派对·一起写作文

最美是家乡



漫画 余宁山



### 家乡的小城

刘柯伊 长沙市自贸临空实验学校2303班  
指导老师：梁豆豆

阳光洒在身上，透过窗户看到一只雄赳赳的公鸡正昂着头“喔喔喔”叫着，新的一天又来到了！

吃过早餐，我走过一条小道就到了大伯家。大伯家有一只大黄狗，老远看到我就飞快地跑过来，两只耳朵一晃一晃，尾巴也一摇一摇。它用嘴蹭蹭我的手心，又用舌头舔舔我。我向大伯问了声好，把新摘的菜转交给大伯，聊了一会儿就回家了。

路上的叶子被我踩得“吱吱呀呀”，好似在与竹叶和风声相互配合，演奏一曲曲华丽的乐章。路边，竹子翠绿的身子随着风儿摇摆，光影透过竹叶撒下的光晕一圈又一圈，像一颗颗棋子般小巧。穿过竹林，不经意一瞥，金色的油菜花在眼中闪动。

这金色的花朵好似有什么

么魔力一般，我不禁想去田间看一看这花儿开得怎样了。蜜蜂在绿色的枝干和黄色的花朵中穿梭，时不时停在花上采花粉。白云映衬着蓝天，青山衬着田野。溪水潺潺，鸟鸣山间，风声呼呼，阳光正好，到处生机勃勃。

一恍惚，太阳快要与青山齐肩了。吃过晚饭后，天空是紫色的，红色的。云儿也因这色彩穿上了外衣，在天空这个舞台上尽情享受。缓步走到湖边，大树遮住了太阳，让它看起来如害羞的姑娘似的，“余霞散成绮，澄江静如练。”夕阳缓缓西沉，晚霞映红了天，那一抹红彤彤的色彩，宛如仙女的霓裳让人陶醉在这绝美的风景中。湖水之上时不时跳出一两条鱼儿，鳞片闪着细碎的光，映入我眼中。飞鸟向巢中赶去，嗯！可能是家中有幼鸟等着她照顾吧。

太阳刚刚下山，萤火虫就开始发光了，在空中飞啊飞，是星星，是路灯，与月亮一起点亮了夜空。这里没有城市的喧嚣，路上也不会车水马龙，灯光烁烁。她在夏日有着别样的美丽，让人陶醉，风儿带起一阵泥土裹着油菜花的清香，天空穿上紫红色的纱衣为人们庆祝，蝉鸣鸟叫，真是热闹。

小城很小，生活很慢，简简单单、平平淡淡。

### 这儿真美

周靖洋 砂子塘小学校园记者站2213班  
指导老师：黄未知

“露从今夜白，月是故乡明……”每当想到这首诗，我就想到了我的老家永州。记得国庆节假期，爸爸带我去永州游玩。当飞驰的列车进入永州时，我看到了波光粼粼的江水、辽阔的田野和连绵起伏的群山！

永州这么美丽，怎么可能不喜欢呢？湘江、江水清澈见底，水下长着许多水草。翠绿的水草在清澈的河水中柔顺地摇摆，如同精灵般的舞者翩翩起舞。江里有许多小鱼自由自在地游来游去，像巡视、保卫湘江的卫士！

放眼望去，田野就像金色的海洋。玉米一排排站着，仿佛是放哨的士兵。西红柿像一个个小灯笼，照亮整个田野。苹果树上结满了果子，红红的苹果像一个害羞的小姑娘。田野里一片丰收景象！

永州有著名的九嶷山，巍峨壮观，山上长满了各种各样的树，有枫树、香樟树，还有银杏树、桦树！山上还有各种野生动物，一走进树林，就会听到鸟儿叽叽喳喳叫个不停，好像在唱歌。当阳光从树上照下来，地上的影子就像一幅山水画。我情不自禁地感叹：“这儿真美！”

永州虽然没有长城那样雄伟，没有桂林山水甲天下之名，也没有南海那样锦绣，但是在我心中，永州最美！

### 我与书的“惊险”邂逅

谭子修 博才白鹤小学西校区2009班 指导老师：高斯晨

我有许多难忘的经历，而那次与书的“惊险”邂逅，至今回想起来仍让我心跳加速。

那是一个中午，教室里静悄悄的，同学们正在午休。我坐在座位上，眼睛不经意间扫到了课桌里的书，心里顿时冒出一个念头：现在大家都睡着了，午休管理员也没留意我，看会儿书应该没事吧？况且，老师一直鼓励我们多读课外书呢。想到这里，我再也按捺不住，把书从课桌里抽出来。

打开《小英雄雨来》，我立即津津有味地读了起来。当读到雨来冒险送信时，我的心提到了嗓子眼，不禁为他捏了一把汗；看到雨来巧妙化解危机，我才长舒一口气。正当我沉浸在雨来与日本鬼子斗智斗勇的情节中时，午休管理员开始在教室里巡查。我赶紧把书垫到枕头底下，装作熟睡的样子。随着她与我

的距离拉近，我的心也“怦怦”地剧烈跳起来，心想：万一书被收走就倒大霉了，这可是我用一个月零花钱买的

呀！好在午休管理员没有察觉，她从我身边走过时，我悬着的心才稍稍放下。

躲过一劫的我，又忍不住翻开书，继续漫游在书的世界里，随着雨来把日军引进地雷阵，给村里的乡亲们传递情报……每一个精彩的细节都让我沉醉其中，完全忘记了周围的一切。然而，“危险”再次降临——班主任老师来了。这时，我心里有万匹马在飞奔：完了完了，老师来了！她如果发现了，会不会告诉妈妈呀？我立刻趴好，眼睛时不时偷偷瞄向班主任，观察她的一举一动。时间一分一秒过去，我却感觉每一秒都如同一年那般漫长。终于，老师离开了教室，我心中的石头落下了地，如释重负般长舒了一口气：“呼——真是太惊险啦！”

这场与书的“惊险”邂逅，让我对阅读的热爱愈发深沉，也让我明白在享受阅读乐趣的同时还要遵守规则。但不得不说，这绝对是一次令人难忘的独特经历。

### 欢乐堆雪人

谷昱昆 岳麓区第一小学校园记者站2306班 指导老师：莫晓梅

在一个寒冷的冬天，王玉和华华心血来潮，想出去堆雪人。两人来到公园，四周白茫茫的一片，雪花飞舞。他们头上戴着帽子，脖子系着围巾，手上戴着手套，全身毛茸茸的，暖和极了！

他们抓起一团雪球，把它揉成馒头大小的丸子，放在地上滚动，很快就滚出了一个雪球。王玉滚出的是一个小雪球，就像一个圆溜溜的脑袋。华华滚出的是一个大雪球，就像一团松软雪白

的棉花糖。然后，他们把大雪球放在下面当身体，小雪球放在上面当头，雪人的轮廓就完成了。

接着，两人把一个红色的水桶倒扣在雪人的头上，当它的帽子。又从地上捡来两颗石头，镶嵌在雪人的脸上当眼睛。再从口袋里拿出胡萝卜和圣女果，分别做成雪人的鼻子和嘴巴。一个雪人就这样堆好，雪人很可爱，像一位彬彬有礼的绅士。

王玉和华华玩得亦乐乎，都舍不得离开了！