

猛火急炒， 好一盘藠子五花肉



● 任猛

号称春天最本土、湖南最美味，有“白鸡腿”之称的湘阴三塘镇长柄藠正成批运往长沙的餐桌。“国家地理保护标志产品”湘阴藠头在食客的咀嚼声中跳出一曲春之圆舞曲。

交响乐围绕春天的“白鸡腿”奏响

猛火急炒藠子五花肉绝对是雨花亭东二环旁桔园渔香米香店当下最受长沙食客们追求的菜品。我探头往厨房里看了一眼，但见湘菜师傅抡起铁锅如同指挥家挥动指挥棒，五花肉片在锅内蹿起的火苗中跳起霹雳舞，像白鸡腿的湘阴藠子排着队跳进锅内。“刺啦”一声脆响，厨房瞬间变成交响乐厅——油花是定音鼓，蒜末姜丝是三角铁，最出风头的还得数藠头，那白花花的“白鸡腿”已成功压过当季的香椿、藜蒿、水芹菜。

我回到包厢，听同座爱吃喝的长沙朋友说，这个季节的嫩藠子，咬一口，满屋都仿佛是咯吱咯吱的回声，这藠子太脆爽了，一咬之下，感觉春天都爆浆了。

这藠子炒五花肉妙处全部都在藠子身上，难怪我们进店时，就听到店中有食客在点单时，冲服务员要求：“藠子炒五花肉，记得吩咐厨师，肉少一些，藠子一定要多一些。”看来这藠子一定比肉更金贵。

渔香米香的老板罗志和坦率地告诉我们：“本来店里最新推出的是腊肉炒湘阴三塘镇藠头，但是年轻食客不买账，这些年轻人，健康意识极强，他们认为腊肉要少吃，他们建议店家直接用煸过的五花肉炒炒藠子。于是，店方改变食谱，顺应年轻人的要求，这一改动，吸引了不少家长携带中小学生前往就餐。”

听说，店里使用的是湘阴三塘镇的藠子，长沙那些热爱美食的食客向店方普及美食地理知识。他们告诉罗志和，出藠头的湘阴三塘镇有三湘七泽第一胜迹的黄陵庙、娥皇女英的二妃墓和千秋书院牌楼；史载湘阴三塘镇的藠头曾救了后曾为日本首相的田中角荣的命，故在改革开放之初，“三塘牌”藠头便出口日本，至今仍行销日本、韩国，留得“菜中灵芝，佐餐佳品”的美誉。

食客也向罗志和建议，五花肉炒炒藠头，用得更多的是藠头，也用到少量藠叶，其实藠叶煎蛋也很好吃，绝对不输香葱煎蛋和香椿煎蛋，要好好利用起来。

小朋友很爱活蹦乱跳的小鱼小虾

渔香米香桔园店以蒸剁椒鱼头闻名长沙市，但趁着初春，港汊溪流中小鱼小虾活跃，善烹河虾的罗志和新推出春天油酥小鱼小虾。即把小鱼去内脏洗净，小河虾剪去虾须，先分批油炸小鱼，再炸河虾，均炸至酥脆金黄，再加入炸香的姜末、蒜末、青椒末，最后合炒调味。这菜不但适于大人烟酒，因鱼全部已酥化，无鱼鲠之忧，故获小朋友喜爱。

年轻人更爱的却是这里的黑胡椒牛肉山药，一些人相信吃牛肉的更健康，何况又配有山药。罗志和说，对于健康饮食，显然长沙人已经有了更多的要求。

大猛食单



藠子炒五花肉
任波 摄

小吴门烹煮豆辣武昌鱼



扫码看辣视频
品沁园鱼蟹奇缘

豆辣武昌鱼
邹麟 摄

● 大猛

沁园创始人雷蕾是长沙餐饮界一讲究人。她把店开设在长沙小吴门，是因小吴门历史底蕴深厚，联结历史与现在；沁园店推出的每一道菜品除追求美味之外，也尽可能追求与历史的联结，力图美味更可回味。

豆辣武昌鱼回味悠长

雷蕾向我们谈起，她15年前创办沁园时，就已推出豆辣武昌鱼。豆辣武昌鱼一直与沁园相伴，深受食客欢迎。

之所以推武昌鱼，雷蕾说，是因为一代伟人毛主席曾经写过：“才饮长沙水，又食武昌鱼”，15年前她就立志烹调这条鱼，而小吴门与一代伟人人生经历关系十分密切，这就更让雷蕾烹制的武昌鱼得到食客们喜爱，凡来沁园就餐者，几乎无不点上一道肉质鲜嫩、豆辣鲜香的武昌鱼。

雷蕾告诉我们，制作这道清蒸武昌鱼，需精心挑选一尾2斤左右的鲜活武昌鱼，清理到洁净无杂后，再在鱼身上均匀撒上料酒与细盐，让鱼充分吸收调料的鲜香。接着，铺上一层秘制豆辣酱。这酱料可不简单，是用本地新鲜小米椒、风味豆豉、细腻蒜蓉、香浓姜蓉，搭配上恰到好处的辣椒粉，经独特工艺精心熬制而成。

将处理好的武昌鱼放入蒸笼，待蒸锅上汽后，在鱼身表面均匀撒上翠绿葱花，最后，把滚烫的热油迅速浇淋在鱼身上，伴随着

“滋滋”声响，葱香与鱼香瞬间被激发出来。

雷蕾这道武昌鱼受欢迎，是因它是采用湘式的调料、湘式烹饪方法来烹制，加以历史的回味，鱼味悠长。

雷笋火腿蚕豆值得美美品尝

此季雷蕾还推出了一味雷笋火腿嫩蚕豆颇受食客称许。这味菜严选雷笋尖最鲜嫩部分，搭配手工剥制嫩蚕豆，选用品质上乘的金华火腿，再佐以切成薄片的云南松茸菌，每一种食材都蕴含着大自然的独特风味与深厚底蕴。

第一步：焯水。将笋尖、蚕豆以及松茸菌分别放入沸水中，快速焯煮，以锁住食材的鲜嫩口感与营养成分，同时去除多余的杂质与青涩味。

第二步：热油起锅，待油温适中，将处理好的笋尖、蚕豆和松茸菌一同倒入锅中，快速翻炒30秒，让食材在高温的激发下，初步释放出诱人的香气。

第三步：加入精心熬制的浓汤，再放入切好的金华火腿，使火腿的醇厚滋味与浓汤完美融合，直至汤汁变得浓稠，整个过程大约1分钟。

第四步：将精心烹制完成的菜肴，小心装盘，一份汇聚各地风味与食材精华的美食就此呈现在眼前。

经此精心烹制，当此初春时节，尝春味的食客无不美美来上一味，在小吴门楼上细品时光的美味，恩接千载，悠然回味。

餐前尝尝酸甜藠头

● 大猛

长沙城内，只要餐厅能坚持二十年以上，且餐厅内人员源源不断，一定有其成功的秘诀，登门去尝尝鲜，定能遇到意想不到的美味。

侯家塘梓园路湖南儿童医院旁立有很多餐厅和小吃店，但店开店倒，店倒店开，餐厅像走马灯来回回。但一家名为梓红餐厅的老店，从1997年创办，至今仍岿然不倒。

在长沙本地人的口语中，春天的藠带点叶唤作“藠子”，长沙人把去除藠叶和藠茎仅留下藠果（即藠头）入坛或入瓶腌成酸甜味的才叫藠头。藠头有点像长沙大蒜的蒜头，但它是一瓣一瓣，也白白胖胖。旧时老长沙人家爱用糖、盐和白醋入浸水去腌藠头，以之作饭前小碟，在饭前来上几粒，口感爽脆，无强烈辛辣味，酸中带甜，让人胃口大开。随着生活的改善，浸水坛子已退出人们的生活。一天，朋友翻读蔡澜的书说，蔡澜写过：“广东人有种习惯，那就是上菜之前，在桌子上先摆一碟糖醋藠头来送酒。”长沙过去也有这种藠头，但似乎已经无处寻觅了。

但我来到梓园路的梓红，却看到原本我认为已消失的酸甜藠头，有不少食客在就餐前，唤来一小碟酸甜藠头作开胃小食。于是大喜，找到梓红的老板娘言海先请教。一谈之下，原来言女士在20世纪90年代初曾与湘菜大师王墨泉、张力行一起在蔡锷路梓园工作过。她说，酸甜藠头做也没有什么巧：一、先用盐腌2个月，一定要等待藠子自然熟；二、再用纯净水加冰糖再腌2周。这样藠头熟来味自美。该店凉菜姜辣凤爪亦深受食客欢迎。

此季，长沙春雨蒙蒙，湿气极大，梓红加了大量胡椒的牛杂锅特别受欢迎。这味一品牛杂锅用了牛肚、牛板筋、牛肠等，询问言海先美味的原因。言答，无他，只是要用好的黄牛肉而已，牛有牛味，菜有菜味，食客自然可以品尝到。你再尝尝我们的水芹菜，好不好吃。好吃的原因，就是它是野生水芹菜，从浏阳送来，而不是直接从几十米远的菜市场里买来的没有菜味的水芹菜。

不过有时我们还需要细心，像我们的香酥泥鳅，把泥鳅头、泥鳅肚内的肠腹全去掉，再香酥，当然就成为爱酒人必点的下酒神菜了。餐饮需要的是精心。

食刻长沙



一品牛杂锅

言海先 供图



香椿煎蛋



豆酱河鳗

春天三味： 香椿、乳鸽、河鳗

● 文/图 喜儿

南方城市的春天，美食缤纷多彩。春笋、香椿、豌豆尖、蚕豆、韭菜……时令野生美食在初春就已萌发，一经巧手烹饪，便纷纷端上长沙人的餐桌。最近，我在开福区的一家餐厅遇上春天。

香椿因蛋喷涌奇香

每年开春时节，在香椿树上就会长出酱红色的嫩芽，它们被人们一把把薅下来！偶尔我会想香椿树是如何活下来的？我想它们可能是靠那些不喜欢吃香椿的人，才活下来的吧。香椿用滑蛋炒的方式，热锅冷油，下蛋液，慢炒。等稍稍定型了，下入香椿。迅速地装盘。蛋液还是微微流淌，似凝固非凝固的状态，把一口春天的味道牢牢锁住。入口了，才喷涌。奇香扑鼻，春天独有的生命力，带着冰河融化、四季轮回的味道，就让人兴奋了起来。

乳鸽流淌细嫩的鲜美

在有粤菜出售的长沙餐厅，春天似乎都有脆皮乳鸽这道菜上桌。乳鸽先入冷锅卤水，浸入了味，再慢火煨熟，表面挂一层玻璃浆，热油淋之。等色泽金黄了，就好了。而我最近去的这家长沙餐厅在脆皮乳鸽的基础上再加上炒香的白芝麻，谷物的香和动物皮脂的香，镶嵌又交融。一只乳鸽被斩成了四块，用手指捻起，撕开，肉眼可见的汁水流淌下来。酥脆的皮壳之下与肉体间的缝隙里，是融化了的脂肪，再反向渗透到肉里，成为细嫩纤维里流淌的鲜美。

河鳗遇上豆酱而更鲜甜

生态养殖的河鳗，在春天丰腴得像个懂事的爱人，不争抢那些容易流逝的短暂的璀璨，而是把岁月有过的沉淀用雍容的姿态表达出来。再加上豆酱的咸鲜，那种土制的大缸里，唯独只有盐和阳光。在微生物的作用下，天然的来自谷物的咸鲜，是在鳗鱼的鲜甜之外，舌尖上能虏获的另一种美好。周围一圈藏香猪的仔排，肉质扎实，汁水充盈，吸饱了汤汁，带着肉香与油香。搭配鳗鱼，在口腔形成了完美的旅程。

“讲文明 树新风”公益广告

文明健康 有你有我

一菜一筷 一汤一勺 健康·卫生·文明

