



一鱼两吃



雷公笋炒腊肉



地木耳肉末 均为邹麟 摄

春鲜三重奏：

鱼丸蹦跶、雷公笋探头、地木耳翻身

● 任大猛

到望城既为赏樱，更为尝头茬春笋

已过春分，春暖花开，我们以为长沙郊外，鸡婆笋、毛竹笋正齐齐茁壮生长，想象鸡婆笋稍稍腌制，放酸菜小炒，不禁口水滂沱。趁天气好，我们过湘江，奔往望城乌山玉湖公园旁寻竹林，找竹笋。但是，我们心中认为的春笋，却似乎集体放了鸽子。目前在长沙笋子并非疯狂生长的季节，我们还需要等到清明节前下过一场春雨后，才能看到漫山遍野疯狂生长的竹笋。

据玉湖公园旁“玉湖里寻鲜”餐厅的负责人肖政告知：“当下，长沙地区最主要的春笋，叫作雷公笋，这种笋听到惊蛰的雷声，即刻破土而出。长沙餐厅往往将雷公笋仅留鲜嫩的笋尖，然后切细丁或切薄片，烹调上桌。”玉湖里寻鲜餐厅被竹林环绕，店里的员工，每天早起就是寻

笋挥锄。

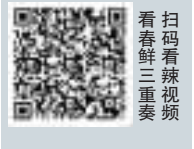
肖政说：“2025年春节前，因长沙地区干旱，所产冬笋不多。过年时节，长沙年菜有一道名为节节高的冬笋炒肉，因冬笋供应不足，长沙菜市场冬笋价格竟贵过牛羊肉，需三十多元一斤。今年头茬雷公笋面世，不少爱笋人士借着春暖花开春游时节，四处寻觅雷公笋。”

“玉湖里寻鲜”餐厅就这样被“长沙好吃鬼”发现，人们一边到玉湖公园赏樱花，一边借机大啖香甜的头茬雷公笋。一时之间玉湖公园旁停满赏春吃春的车辆。

肖政告诉我们，长沙人爱吃的鸡婆笋要到清明前，才会大量上市。



头茬雷公笋



扫码看视频
看春鲜三重奏

鱼骨熬云，鱼肉化雪，最爱却是鱼丸子

尝过玉湖里寻鲜餐厅的一鱼二吃后，我听肖政说，雷公笋吸引长沙城内的食客大批涌往玉湖里只是原因之一，另一更重要的原因是一鱼二吃里充盈鱼香的鱼丸吸引了食客。

在我的面前，“一颗颗如核桃大小雪白的鱼丸，漂浮于热气腾腾的汤面，浅尝一口，弹而不腻，馅香而松，溢出的汤汁充斥着舌尖，清甜爽滑

让人饱足。”这样的鱼丸，我在十多年前在山鹰潭的广殿渔村吃过。当年广殿渔村靠鱼丸撑起了一家店。现在玉湖里的鱼丸并不输于广殿渔村，引客是自然的。同时这里的砂锅鳊鱼，以鱼的主骨熬汤，煮出来的鳊鱼，汤浓味稠，这样的鱼味，在长沙肯定要排入最好吃的鳊鱼的前列，这也是这里要胜过其他鱼店的重要原因之一。

雷公馈赠遍地黑金，却须肉末提鲜

地木耳，别名“雷公屎”，名不雅，但地木耳开汤，或小炒，是一些爱春天的人的至爱。肖政对我们说，望城这一边，多泥塘沼泽，只要一下雨，周边农户就会送过来地木耳，这味菜好，但只是清洗去沙要精心。“黑乎乎”的地木耳在玉湖里已被捧成春季限定网红。

当然地木耳虽是春天的“红”，但还是有制作秘诀，即炒肉末！肖政告诉我，把肥瘦相间的肉糜往锅里一爆香，再和无滋无味但爽滑的地木耳合炒，刹那间地木耳就升级为“鲜味接收器”“春天释放器”。长沙老饕只要夹一筷子，多半会咂嘴点评：“要的就是这口‘低调的奢华’！要的就是地木耳里的春天。”

寿星街上腊肉

● 文/大猛

寿星街美食秘密：老长沙往这儿钻

穿着时尚汉服的外地游客，爱挤到潮宗街拍照打卡，可进入潮宗街不远，有一条支巷名叫寿星街，却深藏另一番隐秘。这里没有网红奶茶店，也没有打卡标语墙，只有一处名叫晚清军机大臣翟鸿禧故居遗址及鸿禧坪的纪念标识，贴着这处纪念标识有一家名叫“刚哥土菜馆”的小店。店门口飘出的腊肉香，常勾得过路游客鼻子发痒。这家店面，大门常敞开，人声鼎沸，满屋子都是长沙“老口子”边嚼腊肉边吃饭，偶尔有年轻人混入其中，他们说，这里的饭菜就是真正的清清爽爽的老长沙味，不过也有缺点，就是这家店应该“禁烟”，年轻人，尤其外地游客特别忍受不了店堂内塞满抽烟的“老长沙”。

刚哥土菜馆的老板娘风风火火穿梭在各桌之间，黑板菜单上的字写得潦草又霸气：“椒盐虾”“腊猪脸”“全家福”，稍微来晚点，菜名就被粉笔擦抹掉一半。所

以这家店要吃就一定要早一点来。

腊肉江湖：刚哥的“烟熏武器”

刚哥土菜馆的腊肉，是寿星街上能让人吃出乡愁的狠角色。我询问老板娘，你这里闻名长沙的腊肉、腊猪脸是从哪里进的。老板娘说，是老板的哥哥嫂子在星沙专门熏制的，正宗长沙味。说着就将腊肉切片下锅，和鹿茸菌炆炒，油脂混着菌香直冲我的鼻子，一口下去，咸香里带着微微的烟熏味，嚼得我眉毛跳舞。

有食客吐槽：“刚哥土菜馆里的腊肉，这烟熏味真的是要香死个人！”转头又赶快追加一盘腊猪脸，边啃边嘀咕：“干香型，肉感十足，长沙味就得这么‘噱’！”生怕下手晚了，这腊猪脸就不给脸了，因为人人都想点，下手晚的，抢不到。

全家福火锅：小雨春寒里的救赎

长沙的春天总爱阴雨绵绵，这时候钻

进刚哥土菜馆，点一锅“全家福”才是正经事。蛋饺、肉丸、炸肉皮、冬笋片，全泡在清亮的汤里咕嘟咕嘟翻滚。藕丸是老板娘手打的，外皮吸饱汤汁，咬开却脆生生，混着热汤下肚，寒气瞬间被逼出七窍。

隔壁桌的老爹爹吃得满面红光，筷子一摆：“这家土菜馆比大商场的连锁店扎实多了！”说完又舀了第三碗汤，全然不顾老伴的白眼。

锅气玄学：小炒界的“扫地僧”

刚哥家的厨房不大，却收拾得索然利。小炒黄牛肉、芹菜炒猪肚、干锅肥肠，样样都充满“锅气派”。大火猛油，食材在铁锅里翻飞，端上桌时似乎还带着噼里啪啦的爆裂声。

食客们一筷子接一筷子，吃得满嘴油光却停不下手：“奇怪，明明都是普通菜，怎么比我家炒的香十倍？”老板娘倚在柜台笑而不语——秘诀？大概就是灶王爷偷偷给这口锅开了光。

歇过气来的刚哥对我说：他年轻起就一直从厨，曾是新华楼岳阳分店的厨师长，1994年就在中山亭清泉包子铺那里开了九元店、刚哥土菜馆，疫情期间就关店了。

去年才搬到寿星街，昔日的长沙“老口子”闻讯，就是住在河西，也要跑到寿星街重尝一筷子腊猪脸。不过搬到寿星街，店子已大大缩小，在中山亭时，请了6个厨师。到了寿星街，店子缩小，只能备几桌饭，厨房就是刚哥自己主厨，再另外请了一个厨师。问老板生意这样红火，是不是还要扩店。老板娘伸过头来对我说：“这样的生意，已经很饱和了，我们不想扩店，也不想宣传。我们两公婆都是五六十岁的人了，好好做好这家店，就已经很满足，很有成就感了。”

其实，我想确实是长沙的好味道，就应该流传更久远，让更多人知道。

超览楼往事：齐白石欠的作业，刚哥用腊肉还了

最后，我还想多说几句题外话。说来有趣，寿星街刚哥土菜馆旁边的超览坪，曾经是晚清名流雅集之地，这里曾在晚清民国时期砌有一幢三层楼高的超览楼。1911年春天，王闿运、黄自元、齐白石等人在房主翟氏的邀请下，在这里赏樱花、赏海棠，吃宴席。齐白石还被老师王闿运布置了画《超览楼榭集图》的作业。结果齐白石拖了28年才交卷。这幅图，现

在珍藏在北京，潮宗街相关负责人其实可以复制一份刻在寿星街边。

如今的超览坪早没了海棠树，但刚哥土菜馆的腊肉却成了新的“历史见证”。食客们嚼着腊猪脸，大可遥想齐白石当年：“要是他尝过这腊味，画里怕不是要多添一盘菜？”



最长沙的家常菜式吸引长沙“老口子”。

廖美丽 摄

食刻长沙

一锅小葱引惊奇

● 文/图 任大猛



青椒油渣捣指鲍

3月24日，曾在《新京报》主编美食专版、在中央广播电视台总台主持美食节目的知名美食作家小宽，带领一知名餐饮企业家的团队前来长沙考察长沙餐饮。

首站就落在长沙的晴溪庄园。这些吃遍全球的餐饮企业家，对着晴溪推出的菜品津津乐道。

在这里他们见到了主菜墨鱼炖野生甲鱼等海味，原来深处内地的餐饮名城长沙也是特别喜欢海鲜海味的。像炖墨鱼，是长沙传统老菜海味，家家户户会炖，原来远离海洋的内陆城市长沙，在味道上其实离海洋一直很近。他们也首次尝到了组庵酸辣鹿筋、组庵豆腐。这些民国美食的复原，让这些来自北京、成都、郑州等地的餐饮大佬纷纷点赞，认为谭延闿的组庵美食确实美味，长沙这座城市能继承优良的美食传统十分可贵。组庵豆腐的美味，让他们觉得确实开了眼界。

一味最普通的油渣，居然可以与拇指鲍同烹，他们感觉非常惊奇，在长沙，油渣居然也可以上宴席，但它与拇指鲍一同烹制，并不会掉档次，他们对于长沙人在美食的搭配感觉到惊奇。此外，长沙的餐桌上紫苏、苦瓜、剁辣椒、白辣椒、浸辣椒的上桌，让他们觉得长沙人吃辣椒，并不是单单一个辣椒，而是丰富多变。

两道小菜上桌，一味是马蹄炒蜜豆，这是一味春季时令菜，用广西荔浦的马蹄、云南昆明蜜豆。马蹄去皮切丁后配上鲜嫩的蜜豆，放少许盐炒制。带少许薄皮，清甜爽口，令众人深错。

另一味小菜，即纯用小葱做成一道石锅小葱的菜，当即有一位来自北京的餐饮大佬称呼它为勇敢者的菜，因为仅用一些葱就做成一道菜，令他们难以想象，这可能要承担失败的风险，他们仔细询问了这道菜的做法，即选用浏阳本地的原种小葱，根部用茶油豆豉、干椒炆炒，叶子直接放入砂锅，用石锅的温度将小葱煮熟。吃起来味道居然也不错。令他们赞叹出乎意料。

主食上的是银鱼锅贴，然后又上了一道糖油粑粑，这令所有餐饮企业家忍不住探讨长沙这座城市及这里的人民的美食习性，这里的人既吃辣，但也不放弃甜，做出来的糖油粑粑居然也如此美味。

只有本人亲自到了长沙这座城市，才能真真切切了解长沙这座城市的餐饮以及民性，以及这座城市的神奇之处。打着美食的名义探访长沙，其实让他们更加全面地了解自己以及了解长沙，长沙不只是吃辣，长沙也吃甜，长沙更吃很多想象之外的东西。

“讲文明 树新风”公益广告

—— 文明健康 有你有我 ——

使用公筷公勺 促进餐桌文明