



黄焖花猪肉

彭大炮三招

● 任大猛

胡子大叔的厨房“闪电战”

长沙餐饮江湖早就有一句谚语——胡子一抖，锅铲带火，这句话说的就是在长沙餐饮界有几个长胡子的大厨脾气火爆但厨艺绝佳，“彭大炮”就是其中之一。“彭大炮”开了一家叫“彭厨”的连锁店。

我们找到彭厨，再次追问彭大炮的大名，他说，他本名叫彭树维，但“彭大炮”的名字早已成为江湖上传说、脑海中强烈的印象。出门时，我又忘记了他的本

第一炮：18秒锁鲜的爆破美学

去彭厨吃饭，刚落座，他话不多，只说：“我马上下厨给你炆炒一份本人原创的18秒炆炒黄牛肉，让你评价，看能不能打败长沙绝大多数餐厅的黄牛肉。”于是，坐在饭厅，我们就听见后厨发出锅铲撞击锅壁乒乒乓乓的响声。我们刚端起新泡好的茶，一份盛着薄牛肉裹着油辣椒和芹菜的菜碗就带着呛鼻的香气“冲锋”上桌了。这热辣鲜香，让我

名，幸而采访本上有记录。这位貌似“暴躁”的厨神，日常工作就是扛着嘴唇边的大胡子四处巡店，但不少食客评价，这个“大胡子”最擅长烹制热辣滚烫极有锅气的炒菜，认为他的本职工作就是专治各种没食欲：食客进门“麻痹”的，但出门时必定撑着肚子就像企鹅英雄赳赳闯出大门。这一切全靠彭大炮一直以来在私家研制独创的“意大利炮美食攻击法”。

不敢靠近餐桌，生怕会突然打出一个大喷嚏，我伸长勺子舀出一瓢，果然味道不一般。这菜本就是用最短的时间炆炒，瞬间锁住牛肉汁水，牛肉切成薄片，咬在嘴里Q弹爆汁。彭大炮歪着头，看我们大口地吞咽，眼里都带着笑。

他说：“这就是我的原创菜，快准狠，瞬间攻陷食客味蕾。”一瞬间，我的味蕾已不自觉被全线攻陷。

● 文/图 胡宇

花猪恋爱产生化学反应

很多人都知道宁乡三句顺口溜：

一是“宁乡人会读书”。的确，宁乡文脉深远，尊师重教，人才辈出，“宁乡笔杆子”在长沙赫赫有名。

二是“宁乡人会喂猪”。宁乡花猪是中华四大名猪之一，国家地标产品，据说农耕时代，本省甚至湖北、江西人走宁乡，就是专程为了买宁乡猪崽，可见宁乡猪的口碑。

三是“花猪好吃在湘都”。大成桥湘都农庄的黄焖花猪肉，我认为是宁乡花猪系列菜品里的“爱马仕”。客人来湘都，这是必点菜，把碗底最后一点汤汁浇在米饭上吧唧吧唧吃完，才算真正完成了心满意足的仪式。湘都老板喻海珍介绍：“制作此道菜，非常讲究，比如用料，主料是花猪前腿瘦肉，但配料里又有花猪五花肉，调料里还要有一点点猪肉……”我说：“等等，这是花猪开会吗？”喻总笑：“不只是开会，这是花猪恋爱产生化学反应呢。”玩笑归玩笑，湘都黄焖花猪肉从食材、刀工还有烹调程序，内部有严格的品控要求，把这道菜做出“湘都范”，可以算是厨

师大学毕业了。



彭大炮原创十八秒炆炒牛肉



十三香干煸虾

均为长沙晚报全媒体记者 刘晓敏 摄

第二炮：干煸远胜水煮黄焖韵味

彭大炮看我们吃十八秒炆炒黄牛肉很满意，马上说：“我要再给你们上一个干煸大明虾，现在口味虾的季节已来到长沙。”不久，一碗在舌尖上萦绕干香的大明虾上桌，在我们的舌尖蹦起迪来。

我们刚对干煸大明虾提出表扬，彭大炮说，我们干煸的菜有很多，你们要体会干香，我就再给你们上一道干煸鳊鱼。鳊鱼一上桌，热爱吃鳊鱼的摄影老师表示：“你们试一下味，这个鳊鱼，我要全包下了。”这味鳊鱼纯用油煸之法，加大量紫苏，干香扑鼻。

彭大炮说，很多长沙“老口子”其实都会干煸鳊鱼，只是可惜，当他们稍稍煸出鳊鱼的干香后，绝大多数厨师会下意识忍不住“手痒”地提起大勺，舀上一大瓢肉汤或直接嘟嘟往锅里猛灌清水，水淹七军，殊不知，这鳊鱼只要再多煸一下，不加汤汁，马上就会干香扑鼻，可比那水煮黄焖黄鳊鳊鱼要美味得多。当然这道菜也一定要加大量的紫苏，一起来煸。

彭大炮告诉我们，近来，长沙不只是出现了几家干蒸特色餐馆，干煸菜也为彭厨吸引不少客流。



扫描看辣视频
看彭大炮三招

大成桥遍地宝藏美食

无独有偶，大成桥镇遍地宝藏美食。多年来有名的建明餐馆一直以特色“口味”作招牌，现在的口味鹿排和口味鹿掌延续了“鲜、香、辣”的传统，让人闻之垂涎。

大成桥村地段的老宁横线边上，有个很不起眼的农家小院，挂了个很不起眼的小招牌——“一号餐馆”。外形虽不起眼，但走进去过一个普通的农家客厅后，就会发现一个巨大的厨房操作间——这个阵势，绝不是普通小店的格局。事实也是如此，每到用餐时段，门前的地坪里总是停着远道而来的车，很多食客都是慕名来品尝招牌菜清蒸甲鱼，据说这是店主夫妇的独门功夫。我疑惑地问女主人：“这招牌上怎么不写个电话号码呢？别人也好联系你啊。”女主人有些腼腆地笑：“都是老顾客带新顾客，他们自己能找到电话号码。”

如果说这一家是低调，另一家女主人外号叫“野鸡婆”的店，则是傲娇，她干脆连招牌都不挂。临近沔河

的堤下，有一栋看上去低矮破旧的房子，但掀开门帘，则见里面整洁素净，后面更是一个大院子，盛开的蔷薇搭起了一条花径，旁边整齐的菜畦里绿

意葳蕤，菜地后面是硕大的鸡棚，里面养着几百只形似野鸡的七彩山鸡。在这家七彩山鸡店，你想多点几个菜，那是不可能的事，因为店主人不允许浪费，她认为你够了就是够了。没有预订，想来吃饭，也是不可能的事，因为她只根据预订当天杀鸡，这也是她不挂招牌的原因。

有年坐朋友的车经过大成桥，他把车停在集镇路边，等别人把两只烤好的叫花鸡送出来，听说那也是个神奇的小店，窝在山沟沟里，用土窑烤鸡，而且也必须提前一天预订。我至今还记得车里弥漫的浓郁香气。

在大成桥中学教书的诗人杨孟军告诉我，成功塘村有家小店，泥鳅做得特别入味，我们约了一定要叫几个朋友去试试，然而，一直没有成行。

镇长尹翔告诉我，大成桥城内美食卧虎藏龙，很多店都有奇招。我们探讨，为何会出现这个现象呢？大约是因为这里曾经煤产业发达，现在办餐馆的老板，都见多识广又喜欢琢磨，所以善于做特色？比如湘都农庄创始人刘跃华，曾经长期在京工作，他亲自指导的餐馆，一直都是品质湘菜的代表。



“太阳味”全席一桌菜

尝尝这“太阳味”湘菜全席

● 文/图 范命辉

五月的长沙，阳光如诗，湘菜如画。当200余道以“太阳味”为魂的佳肴在浏阳永安的中华老种子博物馆展台上铺陈，咸辣与鲜香交织，传统与创新碰撞，一场关于阳光与时间的味觉盛宴就此启幕。从农耕文明的智慧到现代厨艺的升华，湘菜大师张小春用一席“太阳味”全席，让世界品味湖南大地的温度与深情。这桌太阳味全席，是最近引得全国美食界关注的一场湘菜大展。

太阳味：湘菜的自然密码与家传智慧

千百年来，湘菜“太阳味”以晒制工艺为核心，将阳光融入食材本味。从白辣椒炒鸡丁到腊味合蒸，每道菜至少有一味经日晒蜕变。这一传统源自农耕时代的家庭智慧，一家一味，百家百味，既是自然的馈赠，也是祖辈饮食智慧的延续。宁乡谢觉哉笔下的“家乡好，吃得十分香，腊肉干鱼煎豆腐，细茶甜酒嫩盐姜，擦菜打清汤……”谢老笔下的干鱼、擦菜都是太阳味。这首诗是谢觉哉老人乡愁与儿时记忆的凝结。晒干、封坛、发酵，时间与阳光的协作，让食材在岁月中沉淀出醇香与健康，成就了“有温度的味道”。

四季流转，太阳味的舌尖盛宴

春有白辣椒藟子炒腊肉的干香鲜嫩，夏以甌坛酸菜消暑开胃，秋煮红薯叶嫩仔鱼尽显沅水风情，冬炖粉皮黑山羊暖滋浏阳风味。200多道太阳味湘菜，如风吹菜蒸鲫鱼、天妇罗晒辣椒，将四季食材与阳光工艺完美结合。晒干后的食材经厨师巧手“复活”，既保留生鲜原味，又添醇厚层次。正如湘菜泰斗王墨泉所言：“太阳味需好食材、真手艺”，这场峰会不仅是一场食俗全席，更是一曲四季与阳光的味觉交响。

在本次大赛上经专家评选，从200多道太阳味菜肴中评选出2025年度“十大太阳味湘菜”：风吹肉煮菜芥子、白辣椒炒鸡丁、晒兰鸡丝、盐酸菜青皮豆炒虾仁、腊味合蒸、鸡汁明笋干、酸辣海参、风吹菜蒸鲫鱼、浏阳虎皮面子肉、青笋风炊猪脚。

从乡野到世界：太阳味的现代新生

从湖南安化到广东海陵岛，湘厨寻访优质晒制食材，将土鲫鱼、野胡葱、海参等赋予新意。酸菜蒸龙虾、盐菜香茅焗生蚝等创新菜式，让传统太阳味走向国际舞台。张小春师门弟子以“七彩阳光生万物”为理念，既传承古法，又探索装盘与风味的现代表达。正如晚清诗人刘善泽《晒菜》所咏：“晒趁西风馈一晴”，太阳味湘菜正以火辣生津的魅力，在全球食客舌尖掀起一场“阳光革命”。

食刻长沙



关爱保护 未成年人健康成长 是全社会的共同责任



长沙市文明办 宣
设计 星辰在线（长沙文明网）