

天涯共此食



张家界三下锅被誉为“合菜”的佳肴，将腊肉、豆腐、萝卜巧妙炖煮，吃起来爽口，别有一番风味。

土家粉蒸肉制作土家粉蒸肉时，需精选鲜嫩猪肉，再以调料腌制入味，经过长时间的蒸制，粉蒸肉鲜嫩多汁。

常德米粉圆粉爽滑筋道，灵魂在那一勺浇头和醇厚的汤底或干香的拌料。津市牛肉粉汤浓肉烂，干腌粉更是香辣过瘾，肉块大而实在。

常德米粉
酱板鸭

别被它黑黢黢的外表骗了！一口下去，麻辣鲜香直冲天灵盖，常德的“微辣”可能就让你额头冒汗。但神奇的是，辣劲过后是浓郁的酱香和鸭肉的回甘。



牛头宴是土家族最高礼仪，曾是土司犒赏三军的盛宴。选用风帆县高山四五年龄健壮牛头牛，用12味中草药慢火卤制而成，牛皮软糯如阿胶，牛舌弹牙赛鲍鱼，油而不腻，肉质细嫩。

湘西苗鱼湘西苗鱼最早源于末清初。现抓活杀稻田鲤鱼，配合苗家祖传辣椒和野生花椒365天，经过苗族独特煮鱼手法制作而成，灵魂酸汤，酸得开胃，辣得过瘾。

张罗球



东安鸡是湘菜名菜，烹制好的东安鸡酸辣爽口，有卤鸡的清爽，烧鸡的脆嫩，炖鸡的鲜美，酸辣香鲜嫩脆的口感令人回味无穷。

挂票

东安鸡

盘龙鱠鱼是一道千百年来广泛流传的永州名菜，永州人爱食鱠鱼，更擅烹鱠鱼，鱠鱼被巧妙地烹炒成盘龙之状，香气四溢，令人垂涎。

武冈血丸子主要原料是豆腐和猪肉，做成馒头大小椭圆形的丸子。煮干之后的阳江猪血丸子可直接食用，炒、蒸、煮皆可，特别是和腊肉一起炒着吃，非常鲜美。

武冈卤肉

武冈地区的传统名菜，优质鹅肉加入肉桂、丁香等30多种名贵药材，经过腌制、煮熟和卤制，鹅肉酥烂多汁，味道独特。



芷江鸭是怀化的“城市名片”，选用芷江麻鸭，经28种香料卤制后，用菜籽油爆炒，加入酸姜、泡椒、花椒。鸭肉紧实弹牙，酸辣中带着陈皮的清香，汤汁红亮浓郁。

芷江鸭

沅陵晒腊肉沅陵腊肉是酉水渔民的“能量储备”，搭配酉水号子，成为“舌尖上的文化记忆”。选用黄牛肉，经盐、花椒、白酒腌制后，用竹箭晾晒三天，可直接食用或炖汤。

跟着“湘超”觅美食

跟着「湘超」觅美食

“湘超”常规赛剩余赛程

第5轮	第6轮	第7轮	第8轮	第9轮	第10轮	第11轮	第12轮	第13轮
10月10日 星期五 19:38 长沙VS衡阳	10月17日 星期五 19:38 湘潭VS株洲	10月24日 星期五 19:38 郴州VS娄底	10月31日 星期五 19:38 常德VS怀化	11月7日 星期五 19:38 衡阳VS永州	11月14日 星期五 19:38 长沙VS益阳	11月21日 星期五 19:38 衡阳VS益阳	11月29日 星期六 19:38 株洲VS湘潭	12月6日 星期六
10月11日 星期六 19:38 郴州VS张家界	10月18日 星期六 19:38 衡阳VS湘西	10月25日 星期六 19:38 株洲VS长沙	11月8日 星期六 19:38 永州VS岳阳	11月15日 星期六 19:38 永州VS郴州	11月22日 星期六 19:38 常德VS株洲	15:00 衡阳VS娄底	15:00 衡阳VS岳阳	15:00 长沙VS怀化
19:38 娄底VS岳阳	19:38 益阳VS湘潭	19:38 益阳VS怀化	19:38 湘潭VS怀化	19:38 衡阳VS怀化	19:38 衡阳VS怀化	15:00 娄底VS湘潭	15:00 永州VS常德	15:00 衡阳VS怀化
19:38 湘潭VS常德	19:38 常德VS怀化	19:38 怀化VS张家界	19:38 怀化VS张家界	19:38 怀化VS郴州	19:38 怀化VS张家界	15:00 娄底VS怀化	15:00 衡阳VS怀化	15:00 长沙VS怀化
10月12日 星期日 20:15 株洲VS怀化	10月19日 星期日 20:15 张家界VS长沙	10月26日 星期日 20:15 永州VS长沙	11月9日 星期日 20:15 郴州VS娄底	11月16日 星期日 19:38 株洲VS娄底	11月23日 星期日 19:38 常德VS湘潭	19:38 衡阳VS娄底	19:38 衡阳VS怀化	15:00 衡阳VS怀化
20:15 永州VS邵阳	20:15 岳阳VS郴州	20:15 郴州VS衡阳	20:15 郴州VS长沙	20:15 郴州VS长沙	19:38 衡阳VS怀化	19:38 衡阳VS怀化	19:38 衡阳VS怀化	15:00 衡阳VS怀化

(“湘超”赛程时间或有临时变动，请以官方公布的实时信息为准)

画重点



扫描二维码
跟着“湘超”觅美食



被誉为株洲最具盛名的传统风味小吃，制作过程堪称一门艺术，一碗优质的醴陵炒粉，不仅香气四溢，更呈现出香、韧、软、脆的特点。

攸县血鸭

岳阳烧烤素有“万物皆可烤”的豪迈。如今岳阳烧烤已不是路边摊的代名词，开放大学成立“烧烤研究院”，培养专业“烧烤料理师”，连烤鸡爪的火候都成了有标准可依的技艺。

衡东假羊肉是衡阳县的非遗美食，实则与羊肉无关。用猪肉、红薯粉皮和香料慢炖，竟能逼出羊肉般的口感。

衡东土菜