

天涯共此食

跟着「湘超」觅美食

三下锅 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。

牛头宴 牛头宴是土家族最高礼仪，曾是土司犒赏三军的盛宴。选用凤凰县高山四五年龄健壮黄牛牛头，用12味中草药慢火卤制而成，牛皮软糯似阿胶，牛舌弹牙赛鲍鱼，油而不腻，肉质细嫩。

湘西苗鱼 湘西苗鱼最早源于明末清初。现抓活杀稻田鲤鱼，配合苗家祖传辣椒和野山椒发酵365天，经过苗族独特烹鱼手法制作而成，灵魂酸汤，酸得开胃，辣得过瘾。

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

东安鸡 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，酸辣麻香鲜嫩脆嫩的口感令人回味无穷。

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。

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。

雪花丸子 雪花丸子“状如雪球、外白内红、糯酥嫩软”。选上等七瘦三肥猪肉，调制好后搓成圆球，沾上浸泡膨胀后的糯米，上笼蒸熟，口感独特。

三合汤 三合汤以水牛肉、厚实的牛肚及黄牛里脊肉为主料，烹制后三者合一，加沸水煮成汤，配花椒、山胡椒油等调味，香气四溢。

猪血丸子 主要原料是豆腐和猪肉，做成馒头大小椭圆形状的丸子。熏干之后的邵阳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。

武冈卤铜鹅 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 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，加入酸菜、泡椒、花椒。鸭肉紧实弹牙，酸辣中带着陈皮的清香，汤汁红亮浓稠。

沅陵晒兰肉 沅陵晒兰肉是酉水渔民的“能量储备”，搭配西水号子，成为“舌尖上的文化记忆”。选用黄牛肉，经盐、花椒、白酒腌制后，用竹筛晾晒三天，可直接食用或炖汤。

捆肘卷 捆肘卷是益阳的经典传统名菜，制作时把猪肉肉进行腌制，蒸煮成鲜嫩多汁的美味，是当地餐桌上的“常客”。

麻香糕 麻香糕是益阳沅江的知名美食，主要是用芝麻、黑泥糯米和蔗糖经过十六道工序制作而成。

口味虾 口味虾是长沙夜市的明星美食。成品色泽红亮，虾肉紧实Q弹，味道浓郁香辣。

剁椒鱼头 剁椒鱼头是湘菜的经典菜品，融合了鱼头的鲜嫩和剁椒的鲜辣。鱼头下面通常会垫上一层面条，面条吸收了鱼汁和剁椒的汤汁，爽滑筋道，十分美味。

毛氏红烧肉 毛氏红烧肉是湘潭最负盛名的传统佳肴之一，用半瘦半肥的猪肉做出色泽红亮、肥而不腻，真正可以做到入口即化，满口留香。

脑髓卷 脑髓卷是湘潭传统小吃，面皮柔软细腻，内馅甜香醇厚，以面粉等为原料经过多道工序制作而成。

烧鸡公 郴州烧鸡公的主要食材是鸡肉和大量新鲜辣椒，经过精心烹炖后，呈现出一种独特的口感和美味。

临武鸭 临武鸭是享誉国内的肉蛋兼用型地方优良鸭种，制作时，把鸭肉用特制秘方腌制1个小时，成鲜微辣、色泽酱红，美味可口。

君山银针鸡片 君山银针是中国十大名茶之一。这道菜将君山银针茶的清香与鸡肉的鲜嫩完美结合，味道鲜美，既有鸡肉的醇厚口感，又有茶叶的淡雅清香。

岳阳烧烤 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。

攸县血鸭 攸县血鸭以当地麻鸭为主要食材，将麻鸭块与调味品一起入油锅爆炒，再加入鲜汤焖煮至快干，最后将鸭血淋在鸭块上进行炒制，吃起来满口生香。

醴陵炒粉 它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。

渣江假羊肉 这道衡阳县渣江镇的非遗美食，实则与羊肉无关。用猪头肉、红薯粉皮和香料慢炖，竟能逼出羊肉般的口感。

衡东土菜 衡东县的黄贡椒是湘菜辣味的巅峰之一，代表作“黄贡椒炒土鸡”。“米酒焖鸭”则以自酿米酒去腥提鲜，甜辣交融。

画重点

扫描二维码
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 衡阳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岳阳	11月21日 星期五 19:38 郴州VS湘西	11月29日 星期六 15:00 长沙VS怀化 15:00 衡阳VS娄底 15:00 湘潭VS岳阳 15:00 邵阳VS郴州	12月6日 星期六 15:00 株洲VS永州 15:00 湘潭VS岳阳 15:00 郴州VS衡阳 15:00 怀化VS邵阳
10月11日 星期六 19:38 郴州VS张家界 19:38 娄底VS岳阳 19:38 益阳VS湘潭 19:38 湘西VS常德	10月18日 星期六 19:38 衡阳VS湘西 19:38 娄底VS益阳 19:38 常德VS邵阳 19:38 怀化VS永州	10月25日 星期六 19:38 株洲VS常德 19:38 益阳VS岳阳 19:38 怀化VS湘潭 19:38 湘西VS张家界	11月1日 星期六 19:38 株洲VS长沙 19:38 湘潭VS郴州 19:38 常德VS邵阳 19:38 怀化VS郴州	11月8日 星期六 15:00 长沙VS岳阳 19:38 娄底VS张家界 19:38 益阳VS湘潭 19:38 怀化VS郴州	11月15日 星期六 19:38 永州VS郴州 19:38 衡阳VS怀化 19:38 张家界VS湘潭 19:38 娄底VS永州	11月22日 星期六 19:38 常德VS益阳 19:38 湘潭VS衡阳 19:38 邵阳VS郴州 19:38 怀化VS张家界	11月29日 星期六 15:00 娄底VS湘西 15:00 永州VS常德 15:00 张家界VS岳阳 15:00 湘西VS湘潭	12月6日 星期六 15:00 郴州VS永州 15:00 湘潭VS岳阳 15:00 邵阳VS衡阳 15:00 怀化VS邵阳
10月12日 星期日 20:15 株洲VS怀化 20:15 永州VS邵阳	10月19日 星期日 20:15 张家界VS长沙 20:15 岳阳VS郴州	10月26日 星期日 20:15 永州VS长沙 20:15 邵阳VS衡阳	11月2日 星期日 19:38 张家界VS衡阳 20:15 邵阳VS娄底 20:15 岳阳VS湘西	11月9日 星期日 19:38 常德VS湘潭 19:38 株洲VS湘西	11月16日 星期日 19:38 株洲VS娄底 19:38 邵阳VS湘西 19:38 岳阳VS常德	11月23日 星期日 19:38 株洲VS岳阳 19:38 邵阳VS长沙		

（“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）

文字整理/易勇 朱莱山
制图/王斌 插画/何霞霞