

刮凉粉

壬人

刮凉粉，是夏日长沙街头一味古老而传统的清凉风味小吃。

刮凉粉是用蚕豆粉加工而成。二三十年前，曾做过岳麓山公园首任巡山队长的舅舅在岳麓山顶开了一家响电路餐馆，他家的平锅鱼十分出名，我在这家店，彻底弄清了刮凉粉的做法。

刮凉粉的原料蚕豆粉实际是有袋装成品的，那时在湘江路下河街就可轻易买到。用凉开水在大锅中冲开刮凉粉，火上加热，慢慢搅拌，调成糊状，干稀适度，晾凉后，翻扣在食案白布上。吃时用布满圆眼的刮刀入凉水打湿，即可丝滑地开刮了。

在岳麓山顶的蝉声中，我一刮刀一刮刀刮着刮凉粉，刮成条，洁白的刮凉粉瞬间堆满小碗。用小匙在小碗内调入腐乳水、大蒜头水、萧山萝卜、芝麻酱、麻油、酱油、辣椒油、香醋、味精水、大把去皮的花生米……

耳边蝉鸣正急，岳麓山顶行人却无，一碗洁白晶莹的刮凉粉，柔软顺滑，真想有人来买，但无奈山间无人，最后，还是我自己几口嚼溜入喉，清凉异常，味道美则美矣，可惜无人买。惆怅。

那时，我想，我若无业，在百无聊赖的日子，夏天就在这里卖刮凉粉，凉面好了，冬天就在这里卖白粒丸、麻油猪血，估计我也混得到饭吃。在长沙这座美食城，人还是容易混一碗饭吃的。

当然，我的舅舅后来去世了，岳麓山顶的响电路饭店也换了主人，自此我也极少上岳麓山去了，也没有了街头卖刮凉粉的梦。

只是在夏天到来的时候，我还是经常看到、吃到刮凉粉。我知道刮凉粉我也会做，但我只能想象一个摊位。和朋友一起去水风井的华南小吃店，我们每人吃了一碗3元的刮凉粉，觉得这家店真是良心店，经济实惠；在北辰三角洲平沙路我买到了一碗8元的刮凉粉；去向东南，同学招待我一碗谢姨的刮凉粉；去太平街，我请朋友顺路在路边吃了一碗王爹的刮凉粉……这样的市井风味小吃，顿时让长沙的夏天一点也不寂寞了。

老坛酸菜牛肉
均为长沙晚报全媒体记者 邓迪 摄



不到12点，就餐大厅就已人满为患。

长沙作为湘菜大本营，门店数超10万家。湘菜+文旅成为“网红长沙”核心元素，到长沙感受湖湘文化，特别是品鉴湘菜网红美食成为国内外游客的共识

网红湘菜成了湘菜新分支？

任大猛

令前来长沙旅游的“特种兵”止不住口水的长沙“网红菜”以及经营网红菜的网红楼，早已在小红书、哔哩哔哩、抖音等社交媒体上，刷爆人们的眼球，同时也吸引各地“特种兵”，前来直接用唇齿体验长沙美食生活。

一直关注市场最新动态的湘菜大师罗继湘告知记者，最近，长沙城中一些精明的商家从长沙红火的网红楼看到了餐饮的巨大商机，他们对长沙网红菜及网红楼进行专业分析，总结网红楼的规律，有意识在长沙城中拓展网红楼的新疆域，点燃网红楼餐饮的新一把火。

此季长沙，网红楼不少菜式正火得一塌糊涂，如：醋蒸鸡、醋煎蛋、酸菜炒粉皮、酸萝卜牛百叶、碎辣椒鱼头、金钱蛋、皮蛋肉丸、辣椒炒鸡、咸蛋黄茄子、秘制卤虾、小龙虾臭豆腐、紫苏桃子姜、牛油烧烤、猪油拌粉、酱辣椒炒鸡、大刀牛肉、网红烤鱼、网红蛤蟆、网红水鱼、肉丸火锅、豆豉蒸排骨、油泼香干、辣白菜牛肉、姜辣凤爪、肉炒肉、桑拿腰花、油炸单环饼……

罗继湘介绍，除了经典湘菜、传统湘菜、家常湘菜等分类外，现在的长沙出现了一个新的“湘菜分支”，即网红楼湘菜。网红楼湘菜具有自身的特点，这些菜品通常价格为人均30-40元，经济实惠。经营的菜品，既有辣的菜肴，也有不辣的适合外地人口味的菜肴，菜品追求年轻化，上菜速度快，原材料新鲜。

经济实惠、年轻态，是网红楼的普遍特征。比如笨罗卜等餐馆就自制了一款类似茶颜悦色的新型奶茶——梅花三弄。只要看看长沙“穷游”“富游”的“特种兵”在五一商圈走街串巷，品尝梅花三弄等流露出的惊喜，就毫不怀疑网红楼美食的巨大魅力。

七零后的湘菜大师罗志和，在2000年前后那段时间，先后在东二环线的西湖楼、湘江路好食上酒楼等店从事美食研发工作。近年，罗志和开办生意一度十分火爆的渔香米香酒楼。罗志和对美食菜品流

网红楼何以火，网红美食魅力足

行的把握，在业内具有一定风向标的意义。两个月前，罗志和在雨花区马王堆路开起了一家坛湘湘小食堂，并声称，他看到在长沙不少酒楼生意下滑之际，网红楼却可以一枝独秀，决心整理并开发网红楼系列湘菜，开办坛湘湘小食堂，以此试水网红楼连锁餐厅的开发。

记者咨询罗志和，在他的心目中，在长沙到底什么样的餐馆属于网红楼。罗志和介绍，网红楼应具有以下特征：一、年轻人喜欢；二、产品接地气；三、价格不高，以三四十元为人均消费标准；四、新鲜、干净、实惠，不用隔夜菜，拒绝预制菜。

罗志和认为，现在的年轻人，不论是来长沙旅游的“特种兵”，还是长沙本地就餐的年轻人，他们具有活力，正是懂吃会吃的年纪，他们爱扎堆，哪里热闹就去哪里，这就带火了网红楼。同时，也要认识到，他们是理性消费的一群人，讲求实惠，并不是偏重吃装修、吃服务和吃氛围，他们味蕾发达，讲究美食的味道；他们又具有当代人必备的一些科学精神。因此在这一群年轻人面前，不要玩套路，要诚信经营。“我们推出的坛子酸菜牛肉、坛子罐罐鸡、坛子肉、粉蒸肉，甚至是湘莲肉丸均获得食客好评，这家店虽然仅仅才开办两个月，但生意相当火爆，首先它服务了高桥一带的年轻人。我们下一步将要开始思考如何让餐馆进入五一商圈，进入湖南博物院附近，推广我们认知的网红楼餐饮模式。”罗志和说。



椒麻片片鱼

食刻长沙



扫描二维码
看相关视频

不想成为网红店，食客每天排队

“长沙餐馆真正怪，进客导游把位带……”这个顺口溜说的就是黄兴铜像旁英街的笨罗卜浏阳菜馆。在笨罗卜浏阳菜馆了。笨罗卜浏阳菜馆黄兴路步行街英街店总厨文春来说：“其实，笨罗卜最不想成为网红餐馆。”文春来解释：“我们做笨罗卜，总是小心翼翼，我们总提醒自己，不忘初心，讲究真材实料，价格合适，力争上菜更快一些。我们‘笨笨地’努力经营，想要的不是成为转瞬即逝的网红，我们想做的是长红店。”

文春来说，他们在此之前经营的是食保长餐馆，2017年在雨花区大桥四区首创笨罗卜菜馆。截至现在笨罗卜共开有12家店，分为商圈店和社区店两大类。商圈店口味更辣一些，来商圈店吃饭年轻人更多一些，年轻人追求味觉或感觉上的刺激。社区店就餐的人群，年龄偏大一点点，总体不太辣。“我们做出的菜品，一直都在努力保持不脱离长沙本地的顾客，当然我们同时也想让外地游客喜欢笨罗卜。”酸菜炒粉皮是笨罗

卜点击率最高的菜品，也最受顾客欢迎，其他还有醋蒸鸡、酸萝卜牛百叶、碎辣椒鱼头、金钱蛋等，最受欢迎的饮品是梅花三弄。

笨罗卜始终以薄利多销的经营理念稳扎稳打，当初进驻英街时，他们还打算把一楼租出去，不料在“文旅+”的大背景下，笨罗卜无意中踏入了对实惠型餐馆更有利的风口，转眼间就成为长沙网红餐馆，成为长沙品尝美食“必须打卡”的餐馆。热情的网友纷纷在笨罗卜内拍摄，免费将笨罗卜推上了各类社交网站，给笨罗卜极大的赞誉，拉高了笨罗卜的人气。加之长沙成为网红城市后，也拉升了进入笨罗卜就餐者的流量。

“在长沙餐饮市场摸爬滚打已久的笨罗卜一直努力做好自己，这应当也是我们在为长沙文旅事业加分，付出一点点努力！”自笨罗卜红火后，一方面来笨罗卜的食客爆增，在英街店前排起长队。与此同时，湖南餐饮业同行也时常进来学习。一些相同价位、相同菜品的模仿店在这两年相继出现。文春来总厨称，今年笨罗卜极有可能在武汉新开一家店，在深圳再开一家店。

文体

责编/郑湘平 美编/吴志立 校对/肖应林

研学长沙，畅享蓝天下的公开课



暑假到来，市民游客畅游方特东方神画。



寓教于乐的经典游乐主题项目、精彩纷呈的演艺表演。均为景区供图

长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥 实习生 李若兮

暑假到来，“神兽”放假，如何带娃呢？来一场既能玩耍又涨知识的研学游是不错的选择。这个夏天，长沙市发布了“荷你一起，快乐一夏 韵味长沙暑期文化旅游精品线路”，其中，“蓝天下的公开课”研学游就包括了丰富知识的宝藏景点、工业旅游区。整个长沙就像一本打开的大书，蓝天都是公开课，快来一场边玩边学的Citywalk吧。

城市研学，用涨知识的方式打开城市

很多街道走了无数遍，很多景区玩了不少趟，可你真的了解它们吗？这个夏天，“城市研学”兴起，旅行不只是玩，更是一种结合城市文旅与研学的综合文化体验，一种对建筑与街道背后历史文化底蕴的探究。

位于长沙经开区的远大科技园，便是一个司空见惯但底蕴深厚的园区，这里诞生了全球第一台发电尾气非电空调、全球第一个中央空调全球联网监控系统、全球第一台具有静电除尘与缺氧监测功能的空气净化机等

数百项科技发明，也是我国第一个以企业名称命名的科技园区。

暑假期间，这里也迎来了不少放暑假的“小神兽”，仅用28小时就建成的“活楼”远大家园1号吸引了小朋友们的注意。孩子们的活话匣子也打开了：“这么高的楼为什么能建得这么快？”“‘不锈钢芯板’建筑有什么特点？”

马栏山视频文创产业园邻近市中心，是《乘风破浪》《守护解放西》《学爸》等“爆款”综艺的出品地。经过这里你可以去芒果TV、优酷等节目制作中心和网红楼地看一看，了解最前沿的媒体运作知识，走过路过不要错过。近日，产业园将园区明星企业串珠成链，推出了精品文旅线路。这个夏天，每周五晚来马栏山公园庆典广场，就能体验马栏山音乐星球LIVE秀。通过超大屏看《歌手》现场直播，听本土乐队嗨唱，夜夜逛吃车尾厢市集，这样的出游很适合亲子档。

在长沙县的长沙航空科技体验中心，孩子们可以体验“探索云端”“展翅高飞”“创客空间”“5D影院”“VR体验馆”5大项目，圆一个藏在心底的航空梦。各种可以亲自上阵体验的模拟飞行场景，满足你对航空航天的一切好奇心，航天梦也在这里生根发芽。

亲子+学习，Citywalk被注入更多“知识点”

不止青少年需要研学，成年人也可借此补充知识。长沙也开发出不少经典的“走读”路线，为Citywalk注入更多“知识点”。

“这座博物馆好像四羊方尊啊。”近日，来自湘潭的廖同学就来到了宁乡炭河里青铜王国研学营地，首站就探访了以四羊方尊为设计灵感的青铜博物馆。而父亲廖先生也通过请教导游，了解到博物馆完整的设计思路。

在博物馆里，方鼎、青铜剑等展品让游客大开眼界，每件青铜器背后都是一个有趣的故事。研学基地还设置了考古体验中心，大家可以亲自下坑，沉浸式体验发掘青铜器的快乐。“对孩子来说，这也是一次前所未有的体验。”带着孩子来“考古”的石女士表示。

长沙方特东方神画结合中华文化特色，打造了一系列以中国历史、神话、传说为主题的沉浸式体验项目，为不同年龄段的游客提供寓教于乐的欢乐体验，让这个暑期充满知识与乐趣。

国潮神兽大巡游在夏日升级，东方神龙、神画麒麟、火海、熊出没等五辆花车欢乐氛围满满，百位民族NPC的盛装打扮，营造出浓厚的节日氛围，而夏日限定的蓝海烟花秀，则在夜幕降临时为游客送上一场视觉盛宴，定格夏日浪漫瞬间。

除了泼水狂欢的清凉体验，长沙方特东方神画还通过寓教于乐的经典游乐主

题项目、精彩纷呈的演艺表演、丰富多彩的国风国潮主题活动、广受喜爱的熊出没IP等，为不同年龄段的游客提供了多元化的畅玩选择。《屈原》项目通过沉浸式的场景再现，带领小朋友们穿越时空，身临其境地体验伟大诗人屈原的一生，感受其不屈不挠的强大意志；《成语典故》则以生动有趣的方式，让孩子们在欢声笑语中学习成语故事，领略中华文化的博大精深；《九州神韵》更是一场视觉与听觉的盛宴，通过高科技手段重现华夏五千年的辉煌历史，让孩子们在震撼的视听效果中了解祖国的灿烂文化。“这里的每一个项目都让我家孩子兴奋不已！”一位带着孩子的家长兴奋地说：“尤其是《屈原》剧场，孩子看完之后竟然主动要求我给他讲更多的历史故事，这真是太棒了！”

一砖一瓦、一街一巷皆有故事，作为首批历史文化名城、世界“媒体艺术之都”的长沙就有这样的魅力。你可以去同江汇龙生态乐园，去银龙村赏绣球花、骑马，亲近自然；去湖南庆泰国际花炮博览中心、道官冲村，感受传统非遗手工艺的魅力。丰富多彩的暑假研学打卡点，总有一款适合你。还等什么，快规划行程，开始暑期涨知识之旅吧。

快乐长沙值日生
韵味星城推荐官

2024年第二季度百强热门博物馆地市馆发榜

长博跻身热门榜前四

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 任波)“中博热搜榜”9日发布2024年第二季度热门百强博物馆榜单，两百余家受到网友高频搜索的博物馆上榜。其中湖南博物院列排行榜第11位，长沙博物馆列排行榜第32位。同时在2024年第二季度百强热门博物馆地市馆前30排名中，长沙博物馆排名第4。

长沙博物馆是一座综合性城市博物馆，也是中小学生学习社会实践的重要基地。长沙博物馆精心部署，依照分众教育原则，结合基本陈列和临时展览内容，推出“哇哦，博物馆”儿童展览体验、“穿越小达人”系列自主参观、特展导览、触摸体验、“长沙故事”网络课程等主题活动。此外，长沙博物馆还多次举办丰富多彩的“我们的节日”系列传统文化活动，吸引包括青少年在内的广大公众参加。

面对越来越高的公众需求，长沙博物馆积极开展多样化且丰富的教育服务。特邀“渔阳王后”考古亲历者以及其他汉文化专家，深入解读汉长沙国渔阳王后和她的时代，联动贾谊故居、长沙王陵遗址公园、简牍博物馆等单位面向市民游客推出“寻找渔阳”研学活动，设计“大汉王朝之长沙国护照”，一站式沉浸打卡两千年前的长沙；将长沙历史文化陈列展览做成轻松好玩的“穿越任务单”，引导孩子们在展厅中仔细观察展品，进行思考，互动，在完成“穿越任务”的过程中发现博物馆里的丰富奇妙文化；设计“大汉王朝之长沙国护照”，一站式沉浸打卡两千年前的长沙。

长沙首个水上森林乐园 13日开园

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 李若兮)想不想体验嗨到爆的“千人泼水”场面？长沙首个水上森林乐园——长沙·浔龙河水上森林乐园将于7月13日开园。

长沙·浔龙河水上森林乐园位于长沙县浔龙河村樱花谷，打造了疯狂泼水节、灯光秀、密室逃脱考古乐园、百米水滑道等多个项目。

本次水上森林活动由资深道具组专业打造，超炫酷、超清凉、超好玩，带上家人和伙伴来一场水枪大战，在最炫的氛围底下释放你的激情。

还可以去密室逃脱，感受紧张刺激的氛围，超逼真的实景呈现，非常减压；夜晚，在斥巨资打造的9D元宇宙中心穿越时空。除此之外，还有飞天魔毯、刺激滑草、平安桥等项目等你来玩。



扫二维码领门票

通知

李波同志：

你系浏阳河集团股份有限公司长沙雨花区分公司员工，公司曾多次通过电话等形式通知你到人力资源中心选岗，但你未到人选岗。公司于7月8日以书面形式邮寄通知到你地址，根据《公司法》及《员工手册》的相关规定，你已严重违反公司劳动合同及相关规定，请于3日内到公司办理相关手续，否则，将作自动离职处理。以后所发生的任何事情，后果自负，公司概不负责。特此通知。

浏阳河集团股份有限公司长沙雨花区分公司
2024年7月10日