

长沙城中不断有美食新发现，这个夏日，“特种兵”们到长沙必吃的菜式中，竟有咸蛋黄瓜果菜

咸蛋黄带来的清凉爽口



咸蛋黄菜式大受食客欢迎。

●任大猛

沾上咸蛋黄的阳光，丝瓜和茄子香气通透

热天不想吃，想要吃些起口味的菜。来长沙旅游的“特种兵”，在城市漫步，竟惊喜地寻找到长沙老城区的咸蛋黄瓜果菜。这些咸蛋黄瓜果菜，包括诱人的咸蛋黄丝瓜、咸蛋黄茄子、咸蛋黄南瓜、咸蛋黄菠萝、咸蛋黄土豆条……除此之外，因受咸蛋黄瓜果菜启发，流行于夜宵烧烤街市的还有咸蛋黄虾尾、咸蛋黄鸡翅等等。

查阅近四十年来的数十种湖南菜谱，我并未找到一味与咸蛋黄瓜果菜相关的菜式，仅仅只有椒盐茄夹、鲜辣椒茄夹一类菜品，但显然椒盐、鲜辣椒果菜与咸蛋黄菜式存在巨大差距。

中山路天下客餐厅老板潘清告诉我，咸蛋黄丝瓜在她的家娘手中就已发明，距今大约已有39年历史。因合用的清甜丝瓜上市季节集中在盛夏，故而天下客餐厅在当年随即又推出上市时节更长的咸蛋黄茄子、咸蛋黄土豆条等菜式。潘清说，天下客餐厅推出咸蛋黄菜式后，一直被各家餐厅仿效学习。目前，天下客餐厅既成为长沙老口子怀旧的重要餐厅，也成为来长沙的“特种兵”重要的打卡地，咸蛋黄茄子、鱿鱼肉丝、甬豆角藕丁、暴腌鱼、豆腐脑汤等菜式深为人们喜爱。

日前在第十届潇湘盛宴暨罗继湘大师收徒仪式上，我遇到老妈厨房的创始人饶普安先生。饶普安说，咸蛋黄瓜果菜在长沙存在已有一些年头，老妈厨房在咸蛋黄瓜果菜流行时期创制出咸蛋黄菠萝新菜式，

一经推出，深受食客欢迎。咸蛋黄瓜果菜当说已成为湘菜谱中一个重要的门类。

饶普安告知我美味的咸蛋黄丝瓜等同类菜式的具体制作方法：首先将新剥出的咸蛋黄上蒸锅蒸，取出切丁，搗碎。同时将丝瓜切大丁，在高温油中过油并迅速捞出。咸蛋黄入锅炒出香气与沙感，在锅中倒入丝瓜丁，轻颠炒锅，让丝瓜丁蘸满香气四溢的咸蛋黄，此时咸蛋黄对于丝瓜具有极强的穿透力，像阳光一样，入口清甜温暖适口。

此前潘清告诉我，炒制这味咸蛋黄菜式，并非每一位厨师都能掌握好，咸蛋黄丝瓜如在炒制中出水，表明这味菜失败。咸蛋黄丝瓜绝对不油且丝瓜青绿，入口绵软香甜甚至爆汁。

目前，咸蛋黄瓜果菜已风靡长沙，首创发明的天下客餐厅，咸蛋黄炒丝瓜是必点菜式；网红餐厅鲁哥饭店的咸蛋黄炒茄子最初亦来自三角花园天下客，但加以改良；桂花公园水库楼栋的朝阳兄弟等亦学习了咸蛋黄瓜果菜。老妈厨房发明的咸蛋黄菠萝则是北正街小浣熊饭店受欢迎的菜式，也有店家推出咸蛋黄鸡翅等品种。

食刻长沙



咸蛋黄丝瓜



咸蛋黄虾尾 本稿图片均为 廖美丽 摄

楼顶翻晒的甬豆角 最是送人的佳品

潘清告诉我，近来长沙阳光好，正是晒制甬豆角的最佳时期。甬豆角，《长沙方言词典》中记作“覆豆角”，一般餐厅菜单上简写作“卜豆角”。之所以叫“覆豆角”，词典中说是旧时用了覆水坛子。实际上“甬”就是坛子的意思。

潘清说，夏季盛产豆角，豆角经过沸水捞出后，就晒在天下客餐厅的楼顶，一次就晒1000斤，要反复翻晒，翻晒到干湿度80%时，即放入密封袋，封存于冰箱中，现在科技进步了，早已不必放入坛子了。天下客的甬豆角肉泥、甬豆角藕丁在这个夏天特别受到长沙老食客的欢迎，点击率极高，也吸引了三四十岁以上的餐厅老食客在夏天纷纷登门，懂行的老食客往往会主动索取餐厅的甬豆角，甚至连一些外国友人尝到甬豆角的美味也连连竖起大拇指。

阳光下的长沙老味道最是吸引对老长沙有感情的美食客。在长沙，一家餐厅的排队和客满往往有其理由，现在的时尚餐厅讲究流量带客，而在长沙经营四十年左右的餐厅仍注重口碑维护，口碑带客。



扫描见辣视频

领“鲜”食坛的组庵豆腐

●任大猛



杨敬伟烹制的组庵豆腐

豆腐这一中国常见食物，与名人有着不解之缘。清代著名文人兼美食家袁枚的《随园食单》所记豆腐可窥当年气象。民主革命领袖孙中山因豆腐“有肉料之功，而无肉料之毒”曾向国人极力推荐。更有一种美味的“组庵豆腐”，打上了湖南名人谭延闿的标签（字组庵），领“鲜”民国食坛，传承至今。

谭延闿是一位享有盛名的美食家，阅读《谭延闿的日记》，经常可见关于吃豆腐的记载。

谭延闿驻零陵期间在1919年4月4日的日记中写道：“今日菜甚佳，张桂林所作。其人本杨易柯旧部之弟子，故尔不凡。以豆腐鲜菌最，菌美如鲑鱼也。永州豆腐有四千钱一碗者，号称杨易柯遗法，实以今日为佳。”有着历史传承的这味永州豆腐，卖到“四千钱一碗者”，价格昂贵到令人咋舌。

1930年谭延闿逝世后，谭家大厨曹荃臣后来在长沙最繁盛的南正路（今黄兴南路）司门口旁的新坡子横街，与昔日同为谭厨的旧同事柳厨子、尹厨子等一起开办了健康园餐厅，以“谭厨”相标榜，号称专做谭延闿当年喜欢吃的菜，主推组庵鱼翅、组庵燕窝、组庵整鲍、组庵鱼生、组庵银耳、组庵鸭腿、组庵火腿、组庵豆腐、组庵笋泥等菜肴。健康园主推的这十道祖庵菜一出，立

即受到热烈追捧，来往长沙的各类名流更把健康园组庵菜视为打卡长沙“必吃榜”。抗战初期，国民政府主席林森到长沙，长沙市商会会长左学谦即在健康园设宴，以组庵菜为林森洗尘，健康园名声更噪。1938年，长沙“文夕大火”，生意兴隆的健康园被毁，先期离店的曹荃臣不知所踪，好在组庵豆腐等烹调技艺留传了下来。

湘菜特级大师石荫祥，民国时期曾在南京曲园做过厨师，会做组庵菜。石荫祥生前对文史专家黄甫甫说，组庵豆腐的特色是外形颜色淡红、柔软浓香、味道鲜美。他还毫无保留地告知了组庵豆腐的用料和制作方法。

组庵豆腐所用原料及数量，包子豆腐20片，口蘑（又名白蘑、蒙古口蘑、云盘蘑、银盘，乃是集散地汇集起来的许多蘑菇的统称）50克，干贝50克，肥母鸡肉1000克，五花猪肉500克，料酒50克，鸡汤500克，葱25克，姜25克，湿淀粉10克，鸡油25克，酱油10克，盐、味精、胡椒粉均少许。

其制作方法，鸡肉和五花肉砍成块，在开水锅内煮过捞出，用清水洗净血沫；干贝掰去边上的老筋，洗净后放入料酒和适量的水，上笼蒸发；口蘑先在温水中洗一遍，用开水泡胀，漂去原水（澄清待用），摘去口蘑蒂上的泥沙，并用清水洗净，大的口蘑要

切开，然后用清水泡上；葱白切段，将余下的葱和姜拍破；豆腐片去掉表面粗皮，用箩筛过成细泥，放入料酒和盐搅匀，倒入垫放着干净白布的蒸笼内，两边留空透气，蒸约1小时取出，稍凉，切成5厘米长、2.7厘米宽、1.3厘米厚的长方块，下入冷水锅内烧开捞出，再用开水泡上；将鸡汤、盐、料酒和豆腐放入锅内烧开，捞出（切勿使豆腐粘连一起）；在砂锅内垫放底锥，放入葱、姜、五花肉以及豆腐、鸡肉、干贝汤、料酒和口蘑原水，盖上盖，在旺火上烧开后再用微火煨至酥香汁浓，然后将葱、姜、鸡肉和五花肉去掉；食用时，将煨好的豆腐加入口蘑、味精、盐、胡椒粉、酱油，收成浓汁后，放入葱段，装到盘中淋上鸡油即成。

石荫祥向黄甫甫强调，菌子品质的好坏是做组庵豆腐的关键，最好是采用质量能得到保证的产自内蒙古草原在张家口集中的极品口蘑；如没有口蘑，那就用永州上好的鲜菌替代。在前述谭延闿日记中，永州豆腐之所以好吃，其中一个重要原因是“菌美如鲑鱼”。

如今，组庵豆腐仍在长沙不少精品酒楼餐桌上流传，晴溪庄园、火宫殿坡子街总店、曲园等店仍在推组庵豆腐，当代湘菜大师杨敬伟即因制作的豆腐，最接近传说中的组庵豆腐而为人称道。



湘菜大师杨敬伟在烹制组庵豆腐。本稿均由 罗继湘 供图

大猛食单

一言一行树形象 一举一动见文明

