

虾伴侣 夜宵小食

●任大猛

夏夜长沙，老男人爱坐在湘江河边喝晚茶，成群结队的美女却走进龙虾馆吃小龙虾，“吊带香肩、红唇鬓影”成为今夏我们这座城市龙虾馆中最常见的风景。

龙虾馆中以美女居多，美女的身边当然也少不了男士。他们往往微笑着或大度或不在乎或谦卑地坐在桌子的一边，于是龙虾馆中便自然配备了一些小龙虾美食之外的小食，我们称为虾伴侣。

龙虾馆的饮品一般备有各类奶茶及紫苏饮等，对于男士则以啤酒为主，孤独的男士，以杯邀清凉。

在龙虾店，一般来说男士对小龙虾显得很随意，而美女们则在大呼小叫“韵味”小龙虾，享用美食。看着自己的女友或者妻子或者只是路人，一起其乐融融地在市井中享用美食，男士们就像观看一幅《清明上河图》一样，只觉得城市生活的炫丽和繁华。

在今夏，男人显然只是龙虾馆的配角，唱主角的是女士。当然，女士成为长沙小龙虾馆的主角，这对于长沙小龙虾馆产品的丰富和升级换代显然有利，而小龙虾馆，因为女士来了，不愁男士不来，最主要的是女士往往注重食品的安全与卫生，长沙的小龙虾馆普遍食品很安全。

作为配角和伴侣出现于小龙虾馆的男人，其实在长沙小龙虾馆并不会干坐。像罗强生记龙虾馆，长沙年轻厨师罗强生说，这里葱姜蒜凤爪就是由男士们吃得声名鹊起的。

名厨罗强生记龙虾馆的潘胜说，长沙男人陪女士进龙虾馆，嫌剥壳难，就吃上了烤串，烤串最省事。他们店的烤牛肉串、羊肉串、五花肉串、排骨串竟被食客中的男士吃成了名串，他们因势利导，以“四大名串”之名，其实这是因为男士嫌麻烦，才吃出的名头。

一些龙虾店则推出了凉菜，比如凉拌刀豆、凉拌拍黄瓜、凉拌小泥鳅等，当然冰镇毛豆、口水鸡、捞汁小海鲜(包含有鲍鱼、花螺、花甲、鱿鱼等)也很流行。

在夏天吃龙虾，是长沙人度夏的盛大仪式。有年轻人说，没在夏天吃龙虾，不足以说感受过长沙夏天生活的火辣滚烫。

扫码看制作方法



扫码看制作方法



热门虾店天天爆满。

●任大猛

红彤彤的小龙虾，张牙舞爪，喷溢油香。可掰开她坚硬的盔甲，却见肌肤胜雪，温柔善感，脆爽弹牙。长沙的夏天虽经历台风“格美”的影响，但炎热会卷土重来，就像小龙虾在长沙，不论是口味虾，还是油爆虾，总有一种诱人的热辣滚烫。不过今夏在长沙，最火爆的，还是滋滋卤香清的小龙虾掀起的巨浪。

口味虾退居次席，卤虾占据主角地位

这个夏天，轮到卤虾在各处虾店、虾摊大出风头了。

记者在近五天的夜晚，与湘菜大师、虾店从业人员接触，与爱吃虾的朋友，在长沙吃了十家虾店虾摊。最后，综合湘菜大师罗强生、罗强生、潘胜认为，仅卤虾这个单一品类，在长沙各店销售甚佳，卤虾在各类小龙虾的总占比中已经超过一半至60%左右。

长沙商务龙虾馆顶流罗强生、天宝兄弟，以及巴陵忆口香、文和友、虾小龙等，还有极具排档烟火气的名师烧烤龙虾堂，他们的卤虾均是主销虾品。

今夏长沙人最爱吃的美味小龙虾，排名第二位的品类是口味虾，排名第三的是虾尾，排名第四的是蒜蓉虾，排名第五的是油爆虾等。

我向各位知虾达人问及冰镇虾，他们均告知，实际上其他虾子均占比较小了。



网红虾店出品的口味虾。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟摄

卤虾香，满嘴香



热门虾店主厨厨国安正在挑选小龙虾。



清洗虾尾。



过油后小炒。

今夏卤虾唱主角，我们来到长沙月亮岛的名师烧烤龙虾堂，正遇到龙虾堂堂主潘胜在烹制卤虾。

潘胜说，与口味虾不同，长沙卤虾来自岳阳，经过长沙卤水的改进，变得更符合长沙的口味。卤虾，先用高温油爆，然后入卤水煮，再浸，染得每只虾入口皆是卤香，吃起来满口鲜香，令人不忍释手。吃虾的人群，以年轻人为主，在性别上，则以女性为主。看到年轻女性

卤虾流行，不只是因为相对亲民

入场，轻则4斤起步，最后吃了10多斤才收口。反正吃虾不会发胖，美女们吃起虾来根本没有心理负担。

潘胜说，第一，相对于娇贵的各类美味小龙虾，卤虾较为亲民，这是卤虾在今年大受食客欢迎而流行的原因之一。

第二，对于虾店而言，卤虾出虾时间快，且可以大批制作，又省人工。第三，在用虾上，大虾小虾均可烹制，在选虾上有更多自由。

第四，卤虾符合长沙人的口味，香香辣辣，Q弹爽牙。长沙妹子掰起虾来，如嗑瓜子，根本就停不下来，吃得满嘴香。

潘胜告诉我，烹虾也有技术。他最初在望城区开的是路边摊排档店，最后被顾客催着由路边摊开成了龙虾堂。这一开店就不可收拾，一不小心，他在望城区轻松开出了三家虾店，每家虾店均生意火爆。

咸蛋黄虾尾，你得分出干炒和湿炒

虾尾因极易可以吃到肉，吃肉速度快，受众多，在长沙今夏吃虾占比中排到第三位。

以烹制虾尾著称的小浣熊，对外热销的是蒜蓉咸蛋黄虾尾。虾尾、蒜蓉，加以蛋黄烹制，一经推出，即被长沙众多虾店模仿学习，几年时间，蒜蓉咸蛋黄虾尾即风靡长沙。

虾尾中放了大量蒜蓉，且蒜蓉与咸蛋黄比例极正，大受食客欢迎。有虾店告诉我心得：蒜放多了虾尾会发苦，蒜放少了，香味又出不来，故比例须细心把握。另，咸蛋黄球，不使用咸蛋黄料包酱来代替，而直接用人工剥制的咸蛋黄球，三颗咸蛋黄球在热油中反复碾碎，炒出油泡，再将刚炸出的虾尾和蒜蓉翻炒融合，最后沸煮大火收汁。这个收汁极考验师傅的经验，这也是这道虾尾最关键的步骤：咸蛋黄蒜蓉汤汁黏稠后，先挂壁虾尾再从外到里入味。

廖美丽告知，小浣熊的咸蛋黄虾尾跟北上广所炒的咸蛋黄小龙虾的区别在于，小浣熊的虾尾是湿炒，讲究入味其里，保留了传统岳阳虾尾的烹饪方式，而北上广的咸蛋黄小龙虾是干炒，基本上是先把小龙虾炒出来，再额外调咸蛋黄酱盖在表面或裹在上面，炒制方式的不同，导致了味道的甚大差别。

在夏天吃龙虾，是长沙人度夏的盛大仪式。有年轻人说，没在夏天吃龙虾，不足以说感受过长沙夏天生活的火辣滚烫。

扫码看制作方法

扫码看制作方法

作文

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

我的老师像妈妈

大同二小校园记者站二(4)班 曾慧霖 指导老师:罗毅

记得小学一年级第一天上学的时候，我懵懵懂懂地踏进大同二小的大门，连自己的班级都找不着。可我第一眼就看见了罗老师。仅仅报到时匆匆见了一面的班主任，我居然第一天上学就在人群中认出了她。

正式开始小学生活，我却浑身不适应，哪儿都觉得不对劲。在幼儿园，满眼都是玩具，可小学的教室里却是整整齐齐的课桌；幼儿园的大电视屏幕放的是动画片，可小学全是我一个字都不认识的课件；幼儿园的老师总是给我们换汗巾、扎衣服，小学老师却总是提醒我们“自己的事自己做”……一切都是那么陌生，让我这个刚满6岁的孩子内心充满了害怕。

由于没有参加过幼小衔接培训，我认识的字很少，刚开始的学习让我内心充满畏惧。罗老师看到了我的害怕和胆小，总是不经意地在课堂上给我机会，让我发言，哪怕答错了也会给我鼓励。

游野象谷

砂子塘小学校园记者站2001班 高文立 指导老师:危立

前不久，我到云南西双版纳游玩了野象谷热带雨林景区。

进了南门，是野象谷科普长廊。长廊足有100多米，两边墙上挂满了大大小小的象照片。走出长廊，迎面就是一片湖。湖水清澈见底，水面像一面镜子，倒映着蓝天。沿着湖边往前走，一群鸭子在莲叶间戏水，它们嘎嘎叫着迎接人们，悠闲极了。

沿着湖岸绕了半圈，就到了投喂大象的地方。我们买了一筐食物，和人群一起拥到栅栏边喂大象。五只体型庞大的非洲象，正迫不及待地等待着游客的投喂。它们身体是棕黑色的，两个大蒲扇似的耳朵无精打采地耷拉着，眼睛里满是对食物的渴望。向左走三四百米，看到前面人山人海，原来是大象剧场！大象为我们展示了各种绝技，掌声、笑声连绵不断。

继续往北走，我们来到了蝴蝶园。蝴蝶园里种满了各种热带植物，蝴蝶在花间自由飞舞。它们种类繁多，有菜粉蝶、蓝灰蝶、玉带凤蝶……让人眼花缭乱，我把手伸过去，咦，这里的蝴蝶怎么不怕人？一只蝴蝶竟然停在我手上，我都想把它带走了！

离开蝴蝶园，往北走上雨林栈道。一路上台阶层层叠叠，好似通向天边，一眼望不到尽头。终于到了山顶的玻璃栈道，我迫不及待地望向山下的峡谷，寻找野象家族的身影，却没有找到一只野象。唉！真可惜。幸运的是，头上的树叶一阵晃动，两只小猴出现在树枝上。它们紧紧地抱着树枝，两只大大的黑眼睛瞪着我们，像两只黑珍珠，可爱极了！

快乐童年

纸上派对·一起写作文

乐在后山

马坡岭小学校园记者站四(9)班 张乐以 指导老师:熊娟

我见过古香古色的铜官窑，也见过鬼斧神工的大裂谷，还见过波涛汹涌的长江，但我最喜欢的还是老家的后山，这里充满了童趣。

这个后山，不是一座山，而是一片连绵不绝的山脉。天气晴朗时，远远望去，像一道巨大的天然屏障，将整个小镇紧紧地围绕在其中。山顶仿佛与天的尽头相连，就连白云也仅仅在它的半山腰。下雨天，站在屋檐下，看着后山，山上绿树郁郁葱葱，竹子高耸挺拔，就像一个个人在山上巡逻。朦胧间的远山若隐若现，神秘莫测，好像在召唤着我们去一探究竟。

只要放假，我便要回老家。一到老家，我便带上渔网、杯子，叫上哥哥、姐姐，带上弟弟跑到后山上去游玩探险。

顺着山脚的小溪，我们一路向前，好不快乐。沿着小路，我们一直往上走，好不喜欢。山上草木茂盛，本来就没有路，走的人多了，也就成了路。有时我们不满路按路走，会去探索开创一些“新路”。我最喜欢清明节的时候，爸妈会带着我们去山上挖笋、采蕨，摘几朵映山红，有时还能摘点野果子。暑假的时候，后山上还有“野草莓”和“猪耳朵”，美味得很！

找到小溪的尽头，只见溪水清澈见底，一群群小鱼在里面旁若无人、自由自在地嬉戏着。此时不动手，更待何时。随手用网一捞，就捕了多条小鱼，让我们欣喜若狂。

在大自然中玩耍，多么快乐。后山，充满着我们的欢声笑语，留下了我们的快乐童年。

遨游书海

开福区一小校园记者站五(3)班 陈语晴 指导老师:张露予

读书，是一场无需行囊的精神旅行。

假期里，我畅游在中国古代文学经典之作——四大名著中。在《水浒传》的江湖里，我成为一名义薄云天的豪杰，随着梁山好汉们一同披荆斩棘、挑战强权，为正义而战。我见证了他们的英勇善战，感受了那份豪情壮志，激励着我勇往直前。

《三国演义》带我进入了一个英雄辈出的时代。我成为诸葛亮的智囊团一员，见证了他的运筹帷幄、决胜千里。他的智谋与胆识让我叹为观止，也让我领略到了知识的力量，感受到了历史的沧桑与变幻。

在《西游记》的奇幻世界里，我化身孙悟空，踏上西天取经的征程。我历经九九八十一难，与妖魔鬼怪斗智斗勇，感受着成长的艰辛与喜悦。这个充满想象力的世界让我大开眼界，也让我明白了坚持不懈的重要性。

《红楼梦》则带给我见证了一个封建家族的繁华与衰败。我仿佛成为贾宝玉的知己，与他一同品味着红尘中的酸甜苦辣、感受人生的无常与无奈。书中人物的悲欢离合让我动容，也让我对人生有了更深刻的思考。

遨游书海，我仿佛能穿越时空，与书中的人物进行对话，感受他们的喜怒哀乐。我徜徉在书的海洋之中，搏击风浪！我在书海中航行，探索更广阔的世界，追寻更高远的理想！

真正的“春天”

长沙市实验小学2011班 李晨玥 指导老师:张欢欢

《放牛班的春天》是法国的一部著名影片。看完这部作品后，我感觉心灵洗了个热水澡，体会到了真正的爱。

影片中，马修老师进入一所教育“坏孩子”的寄宿学校，这里的老师对学生每天非打即骂，甚至有人破坏公物时都只是随便找一个人来代替受罚。但马修不同，他让犯错的学生自己站出来去照顾其他生病的学生，这远比体罚好多了！

我最喜欢马修老师的那句话：“永远别说永远，一切都有可能。”哪怕被学生偷走乐谱，哪怕被校长认为是一个失败的音乐家，他也始终对这些所谓的“坏孩子”抱有希望，这大概就是教育的初心吧！

故事中的孩子，之前大多是“天



插图 余宁山