

●任大猛

### 酸汤煮沸一锅牛肉

最近长沙气温高，仿佛夏天还没有离去，但长沙街头却忽然多了不少手中提着月饼盒的人，街头店铺忽然就开了几十家酸汤牛肉火锅店。长沙中秋讲究食月饼和牛肉，今年牛肉火锅店流行的滋味就是酸汤。

我们找到湘菜大师罗继湘，请他帮我们精准找到最好吃、最正宗，引领这股酸汤牛肉火锅店潮流的店子。罗继湘告诉我们，这家店应该就是去年底开在金星中路与咸嘉湖西路旁的黔边炉贵州酸汤牛肉火锅店。

我们找到这家店的核心主理人兼总厨周大林，周大林系湘菜泰斗王墨泉大师的弟子。周大林告诉我们，他们的店五年前开在万家丽路，但当时技术尚不成熟。经过再度前往贵州探访，寻得贵州野生毛辣果，经过100天的传统老坛发酵，再加上本地鲜辣椒，加骨汤精心熬制锅底，在去年年底炼成了一味每天都会现熬的“天然草本酸、好吃无负担”的贵州酸汤。

我们询问店中另一主理人黄铨，毛辣果具体是什么？黄铨回答，“这是贵州大山深处长着的果子，它是古时大航海时代的舶来农作物，它还保持着原来的样子，在山与山之间，不被打扰地生长，我们发现这种果子有着澎湃的生命力与酸甜强烈的热情，于是利用这种较原始的野生毛辣果，精心调制成符合湖南风味的酸汤。”

黄铨自称，酸汤锅与贵州山野所产的牛肉特别搭配，这牛肉耐煮，在酸汤下变得肥美，变得柔和鲜嫩，细腻柔顺，绵滑多汁。这里的火锅属长沙火锅类型，是滚沸的煮，不是潮汕地区浅浅的涮，这符合长沙本地的饮食习惯。

黄铨说，店里的牛肉，每天由贵阳空运来长沙，是散养的黄牛，这里小吃也很地道：贵州脆哨拼洋芋粑粑、贵州米粉、酥炸米酒、豆腐丸子……好吃颜值又高。

桌上的酸汤火锅沸腾了，牛肉开始下锅，以秒为单位的幸福倒数。浅灰色的牛肉，透光的经络，被酸汤染红。入口，先是酸甜，然后咀嚼肉香，肉筋又出来反抗，延长了这个秋天快乐时光。

听隔壁邻桌说，他在这个暑假去了贵州避暑，吃到了黔东南凯里的酸汤鱼，但到长沙的这家店一尝酸汤牛肉，竟发现比贵州的似乎好吃多了，于是成瘾了。

黄铨告诉我，他们在长沙目前已开了三家店，现在又有一家店即将开业，一家店正在装修。黄铨说，这股时尚潮流风，还刚刚开始，相信过了中秋节将越来越火爆。我心想，这家店的厨房主理人是湘菜大师，这味打着贵州旗号的火锅，其实装的是长沙厨师的精妙技艺。



扫二维码  
见酸汤牛肉做法



菌汤黄牛打边炉。



酸汤牛肉火锅

### 牛肉拼吐司成为小朋友的最爱

罗继湘告诉我们，院子餐饮，在早几年的长沙周边十分流行，但这些年长沙周边以吃王八为主，但在长沙暮云街道弘高社区西湖村，却有长沙市唯一一家名为吴师兄牛肉院子的院子餐饮。

我们驾车前往一探，发现这家位置较为偏僻的院子餐饮，居然门庭若市，生意火爆，门前有牌子说，这家店入选了当地必吃榜第一名。我们找到店老板吴志敏。

吴志敏说，他本是从小炒黄牛肉起步，在长沙现在共开了五家店，其中四家小炒黄牛肉店，一家牛肉院子，预计还可能继续推出新店。因为牛肉在长沙餐饮市场发展势头很好，顾客不断踏门而入。

与酸汤牛肉火锅店主要是单品打天下不同，吴志敏的牛肉院子，品类繁多。这里有服务商务宴的牛头、牛肉佛跳墙等。吴志敏说，牛的寓意很好，充满喜气，比如牛气冲天，就有一股向上的力量。周边人家的喜宴也喜欢摆进小院。

这里也有茶油焖牛肉、小炒黄牛肉，这是满足家庭消费的。牛肉汤，中老年人特别喜欢。

店里推出的一味沙拉牛肉拼吐司特别受到小朋友和美女的喜爱。这道菜是把黄牛肉剁碎腌制，简单调味后，把它插成一个饼，再粘上一些面包糠，放到油锅里炸制成金黄色，放入沙拉酱。另用一些面包，中间夹上炼乳和蒸好的红薯，放到油锅里炸成金黄色摆盘即可。这道菜味道极佳，颜值也相当好，俘获了不少小朋友和美女小姐姐。

十年前，各类牛排风行长沙中西餐厅，随着这些牛排原本是添加了卡拉胶的合成牛排的内幕爆出，对牛肉有需求的食客纷纷转向了优质的牛肉餐厅。

有位食客告诉我，这家牛肉院子不错，每天牛肉都用新鲜的，当天剩下的则熏成了腊牛肉。用心经营，总会被食客看到……

扫二维码  
见茶油焖牛肉做法



沙拉牛肉拼吐司



小炒黄牛肉  
鸿运牛头

本版图片均为长沙晚报全媒体记者邹麟 董阳 摄影报道



# 牛肉 打开舌尖上的秋天

肉外，长沙街头忽然新开了几十家酸汤牛肉火锅店——  
时近中秋，讲究不时不食的长沙人忽然发现除了小炒黄牛肉

食刻长沙



香酥一口蟹

### 秋日新尝一口蟹

●任大猛

和美食圈好友南官浩、谢犇一起到洋湖景区餐厅赴宴。从地铁下来，忽然发现洋湖地面居然落下金色桂花，天气炎热，但中秋竟然近了。入洋湖湿地公园，忽然发现右侧湖面居然有一个“月球”。南官浩说，晚上，“月球”接上电，在湖面十分好看，这里已经成为长沙一处有名的打卡地了。可惜，我们来的时候是中午。

南官浩说起，长沙人在中秋必吃的传统美食，除了月饼，就是茭瓜炒牛肉丝。但擅做美食的谢犇说，其实老长沙，中秋美食还有很多，其中最重要、在20世纪五六十年代仍可一见的还有猪尾巴烧板栗。板栗在中秋正好上市，可以应节，而猪尾巴则脂肪多。

### 小河蟹一口香，盖上蟹黄的鲜

在洋湖景区餐厅，我们吃到了一道好吃的香酥一口蟹。据老板罗先生介绍，这蟹是从小溪里翻石头找到的小河蟹，小时候，我们经常找这样的蟹，这道菜在湘菜原基础上和粤菜避风塘的炒法结合，蟹过两次大油让它达到酥、香、脆的完美口感。上面盖上秋季蟹黄，让这个餐厅仿佛都染上了蟹的鲜，就像桂花树飘落金黄的花蕊，会染得这中秋的世界一派香气扑鼻。

### 黑金松茸狮子头原是墨鱼汁染成

这家店有一道黑金松茸狮子头，上桌时吓人一跳。墨黑的几个大球。罗老板介绍，这个黑金松茸狮子头原是墨鱼汁染成。它是在传统狮子头的做法上大胆创新，选用黑猪肉搭配脆爽马蹄，加入深海大墨鱼墨汁调味，包裹整颗盐蛋黄。这个黑球选用的是云南野生松茸菌熬成松茸酱汁，食用时，狮子头裹上松茸酱，口感软糯丰富。

南官浩和我欣赏这个菜式，但谢犇却说，肉馅有颗粒才让人感觉是狮子头。



黑金松茸狮子头

# 《长沙市民文明公约》

爱国爱家，爱我长沙；遵德守礼，遵规守法；  
勤劳俭朴，敬业向上；诚信公道，和谐友善；  
崇尚科学，关爱自然；学习雷锋，爱心守望。



中共长沙市委宣传部  
长沙市文明办 宣

设计 星辰在线(长沙文明网)