

重阳寒菌赛闸蟹

此季，去长沙各个想要有所作为的餐饮酒楼中想吃吃到爽口开心的菜肴，要不就选阳澄湖大闸蟹，要不就确定来一味湖南寒菌佳肴。大闸蟹是湖鲜，寒菌则是山珍，此季湖南本土的寒菌正大量上市，且纷纷推出各类创新的寒菌佳肴。



芙蓉蛋卷南岳寒菌喷香，引人抢食。宾宁 供图

任大猛 一碟寒菌故事多

以往金秋，长沙人喜用寒菌调汤、烧肉、下面，无不鲜香甜美，滑嫩可口。寒菌不但可烧、可炖，还可熬制菌油，用其作为凉菜、小菜、面粉的调味油……

在吃寒菌时，不少长沙老口子还会讲出一摞湖南名人与寒菌相关的故事。1904年10月24日一大早，辛亥革命元勋黄兴在长沙北正街紫东园家中下了一碗寒菌面，庆祝其30岁生日。吃完这碗寒菌面出门，走出紫东园巷口，正遇前来家中抓捕他的差役，于是黄兴假称黄兴在明德学堂上课，主动带领差役前往泰安里抓捕黄兴，然后趁机逃往西园龙纹瑞家，由此逃脱清廷追捕。

据已故湘菜大师石荫祥的回忆文章记载，从1959年到1975年，毛泽东同志每次回湖南住长沙，多由湘菜大师石荫祥掌勺。一次，石荫祥为毛主席做了一盘红煨野寒菌，端上桌后，石荫祥发现鲜菌里躲着白蛆似的小虫，他想马上端走换一盘，不想被主席看见了，问为什么要端走。石荫祥无奈，只有如实相告：菜没有洗干净，菌里面发现了小虫。毛主席幽默地说：“野寒菌里有虫，说明无毒，味道更鲜……”石荫祥的这段回忆，足见寒菌在湖湘儿女心头的地位。同时，有记载毛泽东不但爱吃寒菌，也经常用寒菌油作礼品赠送友人，1953年齐白石90大寿，毛泽东同志即以长沙九如斋的菌油作为贺寿礼物，令齐白石深受感动。因此，在重阳节大量赠送寒菌也有了敬老尊老之意，也因此在今秋的金秋，寒菌的地位甚至超过大闸蟹，成为长沙各家餐饮酒楼的畅销菜品。



芙蓉蛋卷南岳寒菌



子排炖寒菌，喷溢青椒香。罗继湘 摄

食刻长沙

芙蓉蛋卷南岳寒菌

寒菌味美，但也显娇嫩，在长沙，寒菌惯常做法是红烧和炖。但在重阳节前，长沙北辰洲际酒店湘秀餐厅请来成都天堂洲际大饭店“新川式”菜肴宴会厨师长李军，以湖南食材为基底，烹制蜀地美馐。

在这桌宴席上，川厨李军烹制的一味“芙蓉蛋卷南岳寒菌”，受到了湘菜泰斗石荫祥的儿子、湘菜大师石柏林的点赞。他说，“这味芙蓉蛋卷南岳寒菌，表面焦脆，内里Q弹，味道干净纯净。芙蓉蛋卷内里不仅裹寒菌，更有新鲜虾仁，使山珍海味合于一卷之中，这是今年秋天北辰洲际酒店推出整桌菜中的最佳美食之一。”

这道菜的做法，就是把采自南岳衡山的新鲜寒菌清洗干净，用鸡汤煨透，捞出剁碎，加入虾仁、肥肉粒，调味，用豆皮包好蒸熟，改刀成块，再煎锅煎蛋卷两面，煎成金黄色摆盘。这道菜味道鲜美，川菜师傅李军大胆创新，使南岳珍贵寒菌包裹在芙蓉蛋卷中以好看好吃形式创新惊艳了全场。

子排、羊肉炖寒菌

湘菜大师罗继湘带我们前往万家丽南路环保科技有限公司附近的方吉中餐厅探视其弟子，并为我们烹制了一道五花肉炖寒菌，罗继湘说，炖寒菌前，一定要先用油煸炒出寒菌的菌香来，然后下入热汤，撒胡椒粉，入高压锅压制，这锅五花肉炖寒菌才会香气四溢，先煸炒寒菌出香出味是关键。

我们听几位厨师在旁议论，进入重阳，长沙各餐饮酒店纷纷推出寒菌菜，寒菌用量大增，价格也在近期不断上涨。

为了探寻寒菌更好更新的烹制方法，罗继湘又带我们前往五江天街的宴长沙酒楼看这里寒菌是否有更新做法。

子排、羊肉炖寒菌

宴长沙负责人、中国注册烹饪大师刘晋伍在忙着布置宴席，他匆匆跑来，为我们端来数样寒菌美食，一为羊肉炖寒菌。一勺舀入羊肉炖寒菌汤锅内，入口，即感味醇菌香。向刘晋伍询问汤汁为何如此浓稠鲜美？刘答，寒菌本就使汤稠，同时这味汤汁，是专门用鲫鱼熬制的，故而更显鲜美。另一味寒菌菜为子排炖寒菌，此味菜中，子排清鲜，同时加入了大量上好的青椒圈，汤中更有一股辣椒的清香，同时它们又与寒菌相互融合激发，确实可称妙极的菜品。

今年的重阳，阳澄湖大闸蟹虽然大量推出，但有创新精神，深具烟火气、乡土味的寒菌，更受食客喜爱。



花海里吃云腿鲜花钵

任大猛 重阳至，各个想有所作为的餐饮酒楼，纷纷推出新菜。位处开福区捞刀河以北的老许家肉店新推出的云腿鲜花钵，味道清淡，色彩缤纷，立马收获众多老人和小孩以及美女的喜爱。老许家餐饮品牌负责人武亚斌说，这味秋季新上的菜品灵感源于云南过桥米线，然后用钵钵炖煮方式，最后撒上当季缤纷的鲜菊花，味觉之上更具视觉冲击力，甫一上市，即被美女和小孩发现，马上唤来爷爷们点击此菜品，成为当下热菜之一。

武亚斌说，炖在钵钵里的原料有十四五种，云南宣威火腿、手工现炸肉丸、豆笋、鲜猪肉、小香菇、水果胡萝卜、小酥肉、木耳、鹌鹑蛋、鸡肉、佛手瓜尖、鸡片、筒子骨以及攸县米粉，下盐、味精、胡椒粉简单调料，吃起来，有些像长沙过年的全家福火锅，只是最后撒上了当季的鲜菊花。而肉市前又是一片花海，坐在这里吃云腿鲜花钵，真的是恍如在海花之中一样，何况当下秋光明媚，季节反射如春天绚烂。这味简单的菜轻易就俘获了老年人、小

孩子及美女的心。武亚斌说，他感觉现在湘菜菜品创新有难度，人人都想创新，“在长沙，湘菜在每个季节有菜品上的不同，到了重阳节，长沙早晚天气明显变冷，需要更换让人耳目一新的菜品，同时，我们更要考虑食客的接受度，以及消费水平，一些菜不贵好吃，平易近人，这样的菜品，我们就会更加重视。推出云腿鲜花钵，是我们到了云南，觉得可以把云南的鲜花文化引入到我们长沙来。这是一个试验。”



云腿鲜花钵



山楂果冻



金秋板栗烧牛尾

云腿鲜花钵的各种主配料。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



扫辣视频 见云腿鲜花钵制作过程

建设文明村镇

涵养美丽乡村“精气神”！

打造幸福家园

建设美好乡村



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)