



位于南门口的长沙大庆饭店焕新回归，一些经典传统菜品受到顾客们的青睐。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

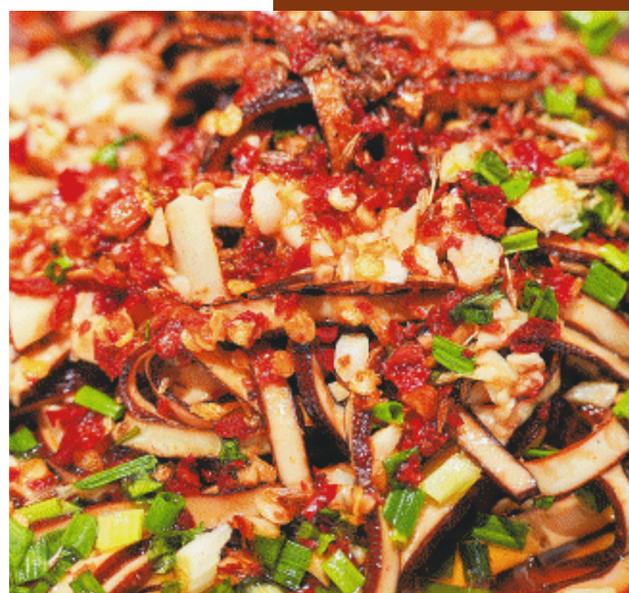


扫描二维码
看相关视频

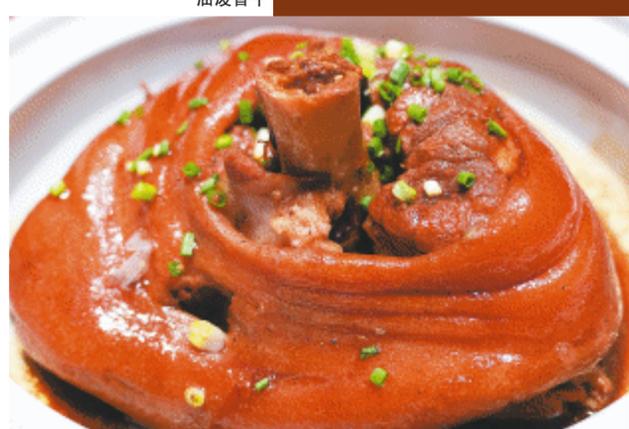
●任大猛

现在风行全国的小龙虾最早就是30年前在“美食江湖”南门口冒头的，那时节，南门口还有贵州啤酒鸭、易家姜记的鸭颈根、鸭翼脚。当年在南门口炸一片名叫五猴驰的臭干子，也可香遍半个长沙城。如今南门口上碧湘街菜市场竟然也成了网红长沙的著名打卡地，菜市场中的生煎包、湘军剁辣椒甚至全国皆知……

深秋已至，初冬将临，时下的南门口似乎依旧在续写美食新篇。



油泼香干



酱汁肘子

大庆重开张 肘子又飘香

食刻长沙

软烂肉香唤起当年记忆

喜好美食的朋友告诉我，最近长沙涌起一股改造老厂房、老建筑，重新开办餐饮场所的风气，长沙众所周知的东茅街茶馆就不用说，南门口西北方向的灵官渡地铁口附近利用老厂房新开了一家在外面看不见风景，但店内却有小桥流水的湘野桃源庭院中餐厅，朋友更赞赏南门口街口从1967年就有大庆饭店重新开业，盘活了这幢南门口的老建筑。

朋友说南门口有四个角，其余三个角的老建筑都已拆迁或重建或变成停车场，只剩下东北角仍保留了老样子，这是老长沙珍贵的老建筑记忆。朋友称，他去吃了大庆饭店，觉得这里保留了老长沙传统的味道，又有创新，价格还亲民，值得去品尝一下这处老长沙的味道。

小时候我在南门口长大，小学同学陈涛、陈晓的父母都在大庆饭店工作，可我当时只在大庆饭店买过这里的包子和烧麦吃，家里也在这里买过油渣子。20世纪70、80年代初，我们没有机会去大庆饭店吃饭，直到80

年代末，大庆饭店重新恢复黄春和粉店，后来又移进了柳德芳汤圆，我和同学才在一起吃过这里的米粉和汤圆。直到当下的秋深，我们才走进大庆饭店二楼品尝保留当年老味道的酱汁肘子。酱汁肘子喷溢着软烂肉香。我们让服务员请来这里的老板叶迎宾。叶总告诉我，这味酱汁肘子在烹制前里面已打了花刀，入老卤锅卤制一小时左右，捞出放入大碗中，加盐、味精，再入蒸锅蒸一小时左右，取出放入砂锅，即可。叶总说，这方法来自他的师父和师叔，师叔在叶总在华天大酒店从厨时，天天和他念叨起大庆饭店酱汁肘子可称长沙一绝，于是他在学到师父的手法后，又融入了当年大庆饭店的做法。

隔壁有位老口子食客，他说，大庆饭店以往酱汁肘子就做得好，他的结婚宴就在大庆饭店办的，当时吃的那碗肘子一直念念不忘。他一直在南门口寻觅寻觅，但南门口好吃的肘子仅仅只剩下白沙路曙光酒家的肘子好吃，现在大庆饭店重新开张，一吃这里的肘子，他用舌头品出了当年的味道，大呼过瘾。

湘菜新做完善了长沙食谱

在大堂就餐，邻座客人还盛赞这里的荷叶粉蒸肉，米粉糍合着五花肉，入口软糯，米肉香浓。我们也要了一份粉蒸肉，发现这里的粉蒸肉用了红薯铺底，这是在老菜基础上进行了创新。

油泼香干丝，朋友认为是最爽口的。他说，现在长沙有句顺口溜：“香干子丝、香干子片，大庆饭店的粉蒸肉吃不厌”，但我这个“饭桶”，最喜欢的还是下饭的油泼香干丝。我请教叶总这道菜的做法。叶总说，做这道菜，我们用的是牛皮香干，切细丝，先过水煮一分钟左右，香干回软，放入碗中，撒蒜蓉、干辣椒面，一点点孜然粉，葱花，淋一小勺薄盐生抽，用猪油加一半食用油

烧热泼入碗中，即成。我发现，我自己一回家，其实就可以制作，无意中中学了一道菜。

还有盐蛋黄南瓜。是用贝贝南瓜去籽，切成块，撒生粉拌匀。盐蛋黄煮熟打成粉，锅烧油至八成热，下入南瓜，炸到外焦黄里面熟透，出锅沥油，下盐蛋黄50克，两勺白糖小火炒匀，下入南瓜翻匀出锅即可。南瓜软糯、香甜。这道菜可补齐长沙的咸蛋黄菜谱。北有天下咸蛋黄丝瓜、鲁哥饭店的咸蛋黄茄子，现在南有咸蛋黄南瓜，他们完善了长沙的食谱。

长沙老建筑里的老餐饮重出江湖，为长沙餐饮江湖势力榜添上一笔新的内容，值得我们为此记录。

编者按

人间烟火气，最抚凡人心。天气渐寒，从本期起，我们将邀请长沙餐饮界的湘菜大师、餐饮文化大师围炉，聊一聊2024年长沙餐饮的发展情况，并展望2025年餐饮的新动向。

罗继湘：2024长沙餐饮“两头热”

● 壬人

我们来到位于高桥大市场的湘菜大师罗继湘的美食工作室，听罗继湘分析长沙餐饮在2024年的发展状况。

罗继湘说，2024年长沙美食的发展呈现出“两头热中间冷”的趋势。

所谓“两头热”，一头指的是长沙院子餐饮、高端餐饮，发展很迅猛。在长沙市芙蓉区、雨花区、天心区、开福区、岳麓区、望城区6个区的郊外，分布着大量院子餐饮，比如说喜座、长沙嘻院、吴师兄牛肉院子等，开福区捞刀河畔、望城区月亮岛等处均集聚有大量院子餐饮。此外还有各类其他的高端、中高端餐饮，比如“院里寻菜”均呈上升发展的趋势，长沙几家黑珍珠餐厅均发展得不错。这一头是热的。另外，人均消费在30元钱左右，像笨萝卜、胖冬



扫描二维码
看相关视频



瓜、坛湘湘、刘大碗……在网红长沙文旅经济推动下，均呈现出红火的热度，这是火的一头。

那么人均消费在60至90元这一个层级的餐饮，是长沙当下最难的餐饮。他们需要克服更多的困难，力求生存。

“对于2025年的餐饮，我个人认为会比2024年和2023年好做。明年长沙的餐饮，比2024年会更好。”罗继湘说。

湘菜名品荸荠杏仁豆腐

●任大猛

荸荠介于果蔬之间，味清而隽，又具清热生津等功效。在长沙，荸荠多半是生吃，在南门口、荷花池菜市场均可看到削荸荠的摊贩。但一些长沙的妈妈认为荸荠生吃不干净，于是荸荠阴干了吃，也可煮熟了吃。

荸荠生吃，最能体现出水份极多的优势，此时荸荠清甜脆爽，真可称为“地下雪梨”。

荸荠也能入菜，有一份湖南菜谱中记有荸荠炒肉，说是当年汪曾祺做了给西南联大的老师沈从文吃，沈从文高兴地说，相比土豆炒肉、荸荠炒肉，“格”更高。

实际上，在长沙饭店餐馆是找不到荸荠炒肉的。长沙能找到的，是在湘菜大师杨敬伟等主理的院里寻菜、晴溪庄园等高档酒楼，有一味当年谭延闿曾多次尝试过的荸荠饼。

荸荠饼，据说是在民国时期从坡子街“谭厨”曹苒臣主理过的健乐园流传出来，一直流传到现在的组庵菜式。

组庵菜流传的荸荠饼做法如下：

1.将荸荠去皮洗净磨成茸；鱼肉剁烂成茸；虾米、腊肉分别切成米粒状，一同用盆盛起，加入精盐、味精、白糖、胡椒粉搅匀，成为馅料。

2.取方盘一个，轻抹一层油，将馅料倒入，摊平。

3.旺火烧沸蒸锅，放入馅料蒸10分钟至熟，取出晾凉，切成日字形小块，成为荸荠饼。

4.食用时，逐件排在锅中，下油煎至两面金黄色，烹入绍酒、蚝油上碟便成。

不过，曹苒臣当年特别喜欢在固有菜式上“创新”，比如荸荠饼，谭延闿称枣泥荸荠饼，就是在原有的荸荠饼内，曹苒臣又添加了枣泥。

又有记载，曹苒臣在他所做的杏仁豆腐中也加了荸荠。

在长沙苦心研究谭延闿菜的湘菜大师杨敬伟曾为晴溪庄园、宴长沙、十二味端上过杏仁豆腐，这个即将到来的冬天，杨敬伟会在院里寻菜酒楼端上荸荠杏仁豆腐否？

“讲文明 树新风”公益广告

—— 文明健康 有你有我 ——

一菜一筷 一汤一勺

健康 · 卫生 · 文明

