

# 不抽筋，猪脚更好吃



扫码看辣视频  
猪脚更好吃

火候湘原味猪脚  
寓意“抓钱手”。长沙晚报全媒体记者邬麟摄

## 长沙年夜饭，今年预订胜去年

任大猛

年夜饭是中国人最热烈最喜庆最盛大的一桌宴席。距除夕还剩下十余天，2025年年初的年夜饭预订得如何，今年有何新变化？长沙晚报记者最近频频探店，访查长沙年夜饭市场，了解今年年夜饭预订情况。据了解，今年长沙年夜饭，预订远火过去年，4轮预订已成常态，年菜外卖预订居然也成时尚。

### 黑珍珠年夜饭晚餐订满

记者近日询问多家长沙“黑珍珠餐厅”，经了解，他们的年夜饭仅提供中餐和晚餐各一轮，商家给出的理由是，黑珍珠客户用餐时间偏久。

据悉“黑珍珠餐厅”墨泉焗味年夜饭已订满；蓝麒麟年夜饭晚餐已订满，中餐仅剩3个包厢；长沙新晋“黑珍珠餐厅”南景饭店圭塘河店今年年夜饭预订人气爆棚，中午、晚上各仅一轮，中午预订率已达80%，晚餐年夜饭预订已满。

### 老字号年夜饭受追捧

年夜饭是一餐极度尊重家中长辈的重要家庭宴席，“中华老字号”特别受家中长辈的喜爱。坡子街火宫殿总店的湘菜首府年夜饭晚餐已全部订满，午餐仅剩7席；小吃王国年夜饭晚餐包厢全满，大厅还余10席左右，午餐亦预订了不少。整体预订情况比往年要好。火宫殿的年夜饭礼盒（全家福、酱汁肘子、虎皮扣肉、腊味合蒸、八宝果饭、湘卤猪脚等）亦提前预售了不少，因当天现做、当天配送，销售统计最终情况尚待统计。中华老字号玉楼东酒楼总经理李明方告诉记者，年初各单位团拜宴今年大幅减少，但2025年初的家庭年夜饭却预订火热，目前中午1轮、晚上2轮的年夜饭玉楼东已预订80%，今年玉楼东特别推出4至8人点菜成席的年夜饭，以此减少浪费。

### 品牌店已订足80%以上

长沙举办年夜饭的各家社会餐饮品牌店，预订情况亦是一片火热。徐记海鲜的全国门店年夜饭提供晚餐两轮，仅剩个别门店晚餐第2轮还有一些席位。

树木岭名气饭店火候湘，中午2轮、晚上2轮的年夜饭，均已预订80%以上，除此之外，火候湘有“抓钱手”之称的非遗猪脚今年预订火热。

2024年强势崛起的大庆饭店年夜饭，预备中午2轮、晚上2轮，其中中午1轮和晚上2轮已基本订满，唯剩中午另一轮尚待预订，肘子、杂烩等自提年菜，预订红火。

32年长沙老字号品牌友友饭店的年夜饭也是大受欢迎。友友饭店人民路店和泰时店午餐段和晚餐段年夜饭均已订满。

三味楼王府店中餐1轮、晚上2轮年夜饭均已订满，该店猪肉、牛、蔬菜均从邵阳乡里发货。

### 预订年菜成年夜饭时尚

大部分年夜饭餐厅均可订到预制年菜。除众所周知的预制菜外，长沙知名餐厅往往更有性价比及卫生、美味兼得的预制年菜可订购到。这些预制年菜当天现做，当天配送，食客可当天食用。

当然，不少中档且红火的餐厅已决定不做年夜饭。老许家之大蒜炒腊肉、鱼市、蒸市、肉店以及知名长沙菜餐厅曙光酒家、天下客酒家、一盏灯酒家等已明确告知2025年除夕不做年夜饭。

任大猛

到长沙过大年，来了吃什么？

“非遗”猪脚是外地人品尝长沙年夜饭的新选择，有人在网上说。

甚至不少长沙人，家住河西，为了吃到上好的猪脚，也要转几趟地铁在木桥站下车，再走上一段路，就为了吃上树木岭火候湘餐厅烹制的落口消融的“非遗”猪脚。

是的，中国春节已经申报成功世界“非遗”，火候湘猪脚则是长沙市名副其实的美食“非遗”，在小某书中曾有人称，火候湘的“猪手”常常在她的喉咙挠痒痒，让她常垂涎欲滴。

### 猪手好吃确因“火候足时他自美”

火候湘“非遗”猪脚，在爱充“里手”的“长沙好呷群”中，几位“好呷鬼”同时揭了“老底”，认为它不是猪脚，而应尊称它为“猪手”，这几位振振有词地说：“一眼瞥过去，这猪脚没有大弯，肯定是爱运动的猪的前脚，凡是猪的前脚，一定比猪后脚要美味，猪前腿的美味，一定会让本姑娘更养颜。”

有人认为这里的猪脚确实是猪手，但美味并非因为长在前腿，“长沙那么多家做猪脚的店子，那么多店子未必不晓得用前腿啊，为什么只有这里会被小某书美食博主评为12年来长沙最好吃的猪手，肯定是烹饪上的原因。”

这位网友还认为，火候湘猪手好吃的原因，就是“火候”两字。

他引经据典，指出猪肉要好吃，宋代大文学家苏东坡早就说了，“洗净铛，少著水，柴头罨烟焰不起，待他自熟莫催他，火候足时他自美”。他得出结论，火候湘猪手美味全因一个“火候”，估计这也是火候湘得名的原因。

我把上述说法讲给湘菜大师范智伟听，范大师哈哈一笑，说：“我们这里烹制的确实是猪前腿，即猪手。我是有湘菜‘四大名厨’之称的谭添三的亲传弟子。这猪手好吃的原因确实如懂吃的网友所说，火候起了重要作用，我们把猪手彻底洗净后，从炖到蒸，整整用了3个小时，确实如苏东坡所说‘火候足时他自美’。”

### 保留脚筋是宁乡烹好猪手妙招

范智伟说：“‘火候足时他自美’只是猪手好吃的原因之一，另一个重要原因，我本不想公之于众。”

范智伟说：“我是‘养猪大县’宁乡人，宁乡人会读书会养猪，我从小就跟着家里人从厨，看到他们烹制猪脚，后来在长沙饭店从厨，师从谭添三大师，学到了他的精妙厨艺，在烹制猪手有所收获。”

“12年前，我在树木岭开了这家火候湘酒楼，在烹制猪脚时，我马上发现一个问题，就是在猪脚前趾部位有一个圆孔，立马剖开，发现这猪脚已被经销商抽了脚筋。我马上意识到，何解在长沙吃猪脚，人们总是找不到猪

脚过去的味道，原因就是猪脚几乎全被抽去了猪筋。猪筋和猪脚分开来卖，又可赚一道钱。意识到这个问题，我马上找到经销商，商量猪脚抽脚筋的事，我愿意每斤多出一元多钱收未被抽脚筋的前猪腿……我用的原材料比别人要贵，日积月累，经过12年积淀，爱吃猪脚、懂吃猪脚的人，自然积聚到树木岭。不得不承认，长沙懂吃的人真的是不少。年夜饭，我把非遗猪手，命名为和气生财。一些客户不但订我这里的团年饭，更有客户订了猪手作为年菜，面对懂吃会吃的他们，我也是格外高兴。”

听了范智伟大师的话，我连忙大嚼起猪手并且细细品味，蒸了三个小时，软酥脱骨喷溢肉香的猪手根本就看不到筋。范智伟说：“筋已经蒸融了。但猪脚有筋，是不是吃起来更有嚼劲，味道更好？”旁边一位朋友说：“猪筋含有更丰富的胶原蛋白，特别适合女人及老人吃，女人吃了养颜，老人吃了补筋骨，哺乳妈妈吃了可以增加乳汁，所以我们要吃有筋的！”

食刻长沙



廖美丽 摄

## 年夜饭菜式的坚守与变革

大猛

与长沙餐饮市场联系非常紧密的湘菜大师罗继湘说，2025年年夜饭市场相较往年已发生相当大的变化，具体有一大坚守与四大变化。

### 一、湘菜年夜饭坚守“老三样”

中国春节已成功申遗，年夜饭作为春节非遗的重要组成部分具有稳固性。罗继湘说，“全家福”（杂烩）、肘子（或扣肉）、整鸡这三种年夜饭的“老三样”在长沙的湘菜年夜饭中地位稳固。2025年长沙年夜饭中，大多数家庭中的年夜饭家宴仍保留这三大代表春节喜庆的“老三样”，湘菜年夜饭以此得以良好的传承。

### 二、海鱼已成“年年有鱼”的代表

1.在外过年与在家过年成为除夕过年的两副面孔。长沙年夜饭预订火热，说明过年夜饭就餐

方式已经发生不可逆的转变。长沙普通社会餐饮，年夜饭预订凡是订满两轮，商家就能略有盈利。因市场不可预测，且老板和员工需要休息，一些品牌不错的餐厅主动退出年夜饭市场。目前仍有相当多信誉良好的餐厅仍坚守在年夜饭市场，就目前预订情况来看，2025年年夜饭普遍已订满80%以上。但因家人订重或其他原因，再好的餐厅，年夜饭仍可能有漏可捡……

2.牛肉和羊肉肉类食材纷纷进入年夜饭菜单。古代，牛是人类耕作的“劳动伙伴”，宋代杀牛，判刑一年半，流放一千里。牛不可杀，衍化为民间年俗，甚至造出过年不吃牛，就是为了防止遇到“结丝缚筋”的人和事。但当代田野耕作有“铁牛”，专门用于食用的“菜牛”已成健康食物，2025年年夜饭小炒黄牛肉、羊排已成为流行的年夜饭菜式。长沙并非主要养羊区域，羊肉在过去也并不上

年夜饭餐桌，但现在羊肉火锅却在年夜饭颇为流行。

3.海鲜在年夜饭菜单占据两个以上。身处内陆城市的长沙，过去的年夜饭，仅有鱿鱼或墨鱼等少量海味进入食谱，如笋丝鱿鱼。2025年年夜饭，海鲜类菜式在大多数长沙人的菜单上多数出现两个以上。除海鱼外，扇贝、鲍鱼、花螺等纷纷上桌，尤其海虾，在长沙一些年夜饭菜式中频频亮相。值得重视的是海鱼已占据年夜饭“年年有鱼”鱼菜的主流。大黄鱼、多宝鱼等各类海鱼纷纷上桌与鳊鱼抢占年夜饭中鱼的席位，昔日鲤鱼、鳊鱼已在年夜饭餐桌上渐渐淡去。

4.传统甜点已基本出局。长沙年夜饭传统甜点为八宝糯米果饭及橘露汤圆等，因现在人们崇尚少糖的观念，这两味传统甜点已经基本出局，代之以各类咸味面点，如煎饺等。

“讲文明 树新风”公益广告

—— 文明健康 有你有我 ——

# 使用公筷公勺 促进餐桌文明

