



岳阳烧烤

## 04 舌尖“江湖”

## “串”“盘”交融，“刚柔并济”里的江湖至味

“老板，先上一把牛油、一把牛板筋、两把牛肉筋……”走进岳阳炮台山路，食客的喧嚣不绝于耳，烤肉的香味与烟火气在空气中蒸腾，这些扎根在大街小巷的烧烤店是当地人的“深夜食堂”。

作为湖南的“北大门”，岳阳自古便是商贾云集的水运枢纽，不同地域的饮食文化在此碰撞、融合，经过时间的沉淀，最终形成了独具特色的岳阳烧烤。

在岳阳，烧烤不仅是“串”还是“盘”。前者以竹签串起江湖，求的是炭火直燎的野性；后者以铸铁板为舞台，靠持续高温逼出食材本味；二者交融，成就了岳阳烧烤“刚柔并济”的味觉体验。

## 岳阳烧烤的“灵魂图腾”：炭烤牛油

牛油是岳阳烧烤的灵魂。取自黄牛胸口的脂肪粒，状如白玉，粒粒饱满。上炉后猛火急攻，牛油表面迅速结出金黄脆壳，内里却化作一汪滚烫的脂香。入口瞬间，脆壳“咔嚓”碎裂，油脂混着调料的香气在舌尖炸开，配上一口冰镇啤酒，冷热交织，快意顿生。

## 湖鲜与炭火的碰撞：烤虾仁

洞庭湖的青虾现剥现烤，串上签、架上火，虾仁表面泛起细密油泡，辅以简单调味就已足够鲜，一口下去，先是炭火赋予的淡淡焦香，随即虾肉的清甜奔涌而出。

## 铁板上的鲜滋味：韭菜鸡蛋

韭菜鸡蛋是岳阳烧烤江湖里的一抹清新。生铁板烧至冒烟，倒入金黄的土鸡蛋液，待其半凝固时铺上碧绿韭菜段，铁铲翻飞间，韭菜与鸡蛋的香味相融。火候到位的韭菜脆嫩无渣，蛋香混着铁板的镬气，朴素的食材却吃出磅礴香气，这是岳阳人对“鲜”字的另类诠释。

## 【老店推荐】

洞庭胖哥烧烤、定三毛烧烤、城陵矶纸厂老李烧烤、庞家烧烤客栈、珍珍烧烤、熊猫烤串、湾仔烧烤、海军烧烤、阳历烧烤、蔡哥臭豆腐



岳阳，这座枕着洞庭湖波涛、倚着长江水声的千年古城，以鲜辣交融的江湖风味在湘菜版图中镌刻出独特的味觉印记。

一碗米粉，唤醒岳阳人的味蕾；一口鱼汤，熨帖了洞庭水乡的脾胃；一把烤牛油，将岳阳的江湖气烙进烟火。丰富的味觉体验最终凝聚成一口鲜中藏烈、江湖与水韵共生的饮食美学，成为古城千年脉络中最鲜活的文化注脚。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 罗艾敏

# 一把烧烤、一盘龙虾，“串”“盘”交融 多味鲜香点燃“巴陵食光”



岳阳烧烤。



岳阳小龙虾。

## 最佳鲜味公式烹饪出湖湘水韵宴

八百里洞庭的浩渺烟波，孕育了中国最具诗意的湖鲜美食版图。洞庭湖与长江在此缠绵交汇，形成了独特的“水体温床”。岳阳市博物馆记录，史前岳阳区域就有了鲤鱼、鲫鱼、青鱼、草鱼、泥鳅以及鳝鱼等鱼类的生活痕迹。

千年来，渔民们遵循“春鲢夏鲤秋鳜冬鮰”的时令智慧，将这种地理恩赐转化为传承至今的烹饪技艺。炖、烧、炒、煎、爆……在岳阳，鱼有无数种吃法，煨则软糯如泥，炖则汤清似镜，爆则酥脆入味。

品尝湖鲜，老饕有自己的吃法，剁椒鱼头端上桌，用筷尖轻挑鱼鳃肉，方能尝到胶质与辣味的完美融合；而熬足六小时的回头鱼汤，讲究汤色奶白、鱼肉离骨，舀一勺拌饭便是地道吃法。这些看似粗犷的烹饪方式，实则是渔民世代摸索出的最佳鲜味公式。

## 洞庭家常味：三色蒸回头鱼

回头鱼是岳阳人日常餐桌上的必吃菜。传说远古时期发了一场大水，导致洞庭湖水上涨，把这些野鱼送到了海洋，但这些习惯了湖水的鱼又千回百转游回到了家乡，由此得到“回头”的美称。蒸鱼时，淋上湖南当地的剁椒，加上豆豉、蒜蓉，形成三色的搭配口感丰富，味道颇有层次。

岳阳小龙虾

## 一口汤汁、一口鲜嫩，夏夜里的味蕾狂欢

夜幕初垂，岳阳的街头巷尾早已被热辣的香气浸透，一盆盆红艳油亮的小龙虾被端上餐桌。三月下旬开始，岳阳本地产的小龙虾开始陆续上市，一大批以龙虾、烧烤为主的餐饮门店宾客盈门。夏夜里，嗦一口虾头，唇齿间尽是江湖馈赠的鲜滋美味。

生于八百里洞庭的岳阳小龙虾，饮的是清波碧浪，食的是湖底水草，虾肉饱满似白玉、口感弹滑爽嫩。口味虾、蒸虾、油焖虾、蒜蓉虾、咸蛋黄锅巴虾……岳阳的老师傅总能让你心服口服。

“岳阳的龙虾个头不算大，但口感一绝。”有人感叹。指尖捏住虾壳轻轻一掰，脆响伴着热腾腾的鲜气窜出，白嫩虾肉裹着金黄油亮的虾黄弹跳而出。入口先是汤汁在舌尖炸开风暴，紧接着源自洞庭湖的甘甜从纤维里渗出，最后紫苏的草木香萦绕喉头。

老饕们顾不得烫手，剥虾声、嗦汁声、碰杯声此起彼伏，虾壳在桌边堆成小山，麻辣鲜香混着冰镇啤酒的气泡，把夏夜的热浪都嚼碎在唇齿间。

## 【老店推荐】

细毛蒸虾、源味记龙虾烧烤、何小姑虾蟹楼、天宝龙虾

洞庭湖鲜



三色蒸回头鱼。

