



# 野菜抢鲜尝, 舌尖知真味

■记者 潘文秀

来长沙旅游,除了欣赏美景,吃自然是少不了的。

长沙人素有“好恰”之名,大小餐馆、饭店遍布。那到底星城长沙有多少令人无法抗拒的美味呢?

无论是星级酒店的精致招牌菜、时令野菜,还是百年老字号的代表小吃、新菜品,都在肆意挑动着食客们挑剔的味蕾神经。

## 时令野菜抢鲜尝

伴随着美好的春天,鱼腥草、香椿、蕹菜、水芹菜等野菜鲜嫩上市,它们一跃成为吃货们的餐桌新宠。

长沙北辰洲际酒店相关负责人告诉记者,即日起至4月15日,湘秀湖南餐厅举办野菜美食节,推出鲜蚕豆米炒瘦肉条、凉拌折耳根(鱼腥草)、酸菜蒸春笋等时令菜品给食客们尝鲜。一份鲜香酸辣的酸菜蒸春笋,新鲜春笋是关键,将鲜春笋去壳后放炒锅中焯水煮熟,然后切成细丝,再把酸菜清洗切碎煸炒入味,春笋丝过油后调味,入蒸锅蒸上15分钟即可。

与此同时,长沙万达文华酒店的品珍中餐厅也有推砂锅藜蒿、椿芽拌鳝丝等时令菜品。砂锅藜蒿,五花腊肉搭配新鲜藜蒿,听起来就十分美味。藜蒿择净,切寸段,五花腊肉切丝,煸香,加腊肉油,砂煲烧制,藜蒿口感脆爽,腊肉香味浓郁。

## 招牌湘菜非吃不可

来到长沙,有几道非吃不可的地道湘菜。

剁椒鱼头的鲜辣口感、毛氏红烧肉的肥而不腻,辣椒炒肉那香喷喷的味道……

红辣椒、黑豆豉、白葱花、喷香的蒜蓉再配上大嘴鱼头,鱼的肉质鲜嫩,菜色动人,撩人食欲。剁椒鱼头是湘菜中很有名的一道,在长沙吃到地道的“剁椒鱼头”,可以说是轻而易举。

沿袭湘菜传统,但又加入新的创意,长沙北辰洲际酒店湘秀湖南餐厅推出第三代鲜椒蒸鱼。做一道好吃的剁椒鱼头,选好鱼头是关键,湘秀湖南餐厅的厨师长罗林介绍:“选用大通湖雄鱼,鱼头平均2斤重,肉质清甜,鱼头上均匀的撒上农家自制酱椒和鲜青椒,采用清蒸,最大限度地保留了鱼肉的鲜美。”他还向记者推荐了餐厅的招牌菜“砂锅口味蛭子王”、“毛氏红烧肉”。毛氏红烧肉是湘菜中必不可少的一道,当年毛主席对这道菜也是钟爱有加。

火焰红标小牛肉是长沙凯宾斯基酒店祈顺酒家的招牌菜,作为这道菜的灵魂——牛肉,它选用上等雪花牛肉,食用时火焰环绕牛肉四周,别具一格。

## 小吃花样多 百吃不厌

有精致的星级酒店美食,怎少了颇具地方特色的老字号美食小吃呢。

长沙的美食小吃数不胜数,大街小巷随处可见,老字号美食小吃多集中在坡子街,老长沙一条街。

当然,臭豆腐是必不可少的美食,数百年老店火宫殿的最有名气。水豆腐经专用卤水浸泡半月,以茶油经文火炸焦,佐以麻油、辣酱,闻起来臭,吃起来香,外焦微脆。口味虾、龙脂猪血、姊妹团子等小吃也是食客们到火宫殿必点的。

糖油粑粑也是长沙的一大特色。李公庙金爹糖油粑粑,新鲜出锅的糖油粑粑金黄脆嫩色香诱人,而且口感最为地道。

而老字号新华楼,结合时令,自采新鲜的青蒿草,推出蒿子粑粑。据新华楼的相关负责人介绍,最近还推出了花菜煨肥肠、酸菜蚕豆、豆皮、生猪肉丸、臭豆腐炖猪脚、食神豆腐等新品种。



各色时令野菜。



凉拌折耳根。

## 古城游

# 寻一处静谧, 与灵魂来番长谈

■见习记者 钟雅洁

春天,万物复苏,其中自然要包括你的灵魂。古人有云,“若无闲事心头挂,便是人间好时节”,何不寻一处静谧的小城,放空自己的身心,与灵魂来一番彻夜长谈?

沈从文笔下的边城凤凰、《清明上河图》活化本的洪江古商城、“湘西第一古镇”的黔阳古城都是与灵魂对话的好去处。春风唤醒大地,你也要唤醒自己。

## 凤凰 在清欢中感受淡然与质朴

沧桑的青石板,古朴的吊脚楼,包着各色头巾的苗家老妇人在江边安静的捣打着衣物,古旧而精致的银饰撞出一阵清脆的声响,与乌篷船里的歌声谱成一支和谐的旋律。城内石板小街,明清古院,城外桨声舟影,山歌互答,好一派宁静的小城风光。或漫步于古城小巷,或泛舟于沱江吹风,与世无争的点点清欢之感萦绕身边,在这种慢时光里思考人生

真是再适合不过了。

待到夜幕降临,在沱江边点起一盏许愿花灯,听阿哥阿妹讲述河灯的起源文化,在苗族舞蹈中寻找记忆中的翠绿,浪漫又别具风情。

凤凰曾被新西兰著名作家路易艾黎称赞为“中国最美丽的小城”,一代文学巨匠沈从文的《边城》也将他魂牵梦系的故土描绘得如梦如歌。与灵魂的对话,若能放在这座静谧的

小城必是极好,而它已等待了你千年。

**特别推荐:**《烟雨凤凰》情景剧、苗家米豆腐、醋萝卜、凤凰姜糖。

**跟团推荐:**宝中旅行社凤凰古城+梵净山汽车3日游599元/人,4月17日发团,报名即有惊喜抽奖。

## 洪江古商城 在哲学中玩味与沉思

“一个包袱一把伞,跑到洪江当老板”,这是离凤凰不远的怀化市内口口相传的一句老话,而话中的洪江便是坐落在沅水与巫水的交汇之处的洪江古商城,一座起源于春秋,成形于盛唐,鼎盛于明清的古城。

洪江古商城由来已久,只是“藏在深闺人未识”,这里曾以集散洪油、木材、鸦片而名扬一时,素有“湘西明珠”、“西南大都会”的美誉,至今仍保存着完好的明、清古建筑群,如睿子屋、镖局、青楼、烟馆等共380多栋,总面积约20万平方米,被称

之为《清明上河图》的活版本和“中国内陆地区资本主义萌芽的活化石”。

因是古商城,这里随处可见的楹联里都蕴藏着经商之道和人生哲理。如绍兴班里的“问生意如何打得开收得拢,看世情怎样醒得少醉得多。”再如荷风院的“迎送远近通达道,进退迟速逍遥道”,都别具韵味,值得好好玩味。

清代扬州著名书法家郑板桥还曾在此留下真迹(现已存入国家档案馆复制珍藏):“吃亏是福。”其楹联内容写道:“满者损之机,亏者盈之渐。损于己则利于彼,外得人

情之平,内得我心之安,既平且安。福即是矣。”这座曾富饶一时的古商城里,处处充满着人生处世的哲学,漫步其中细细体会,别有一番沉思和领悟。

**景点推荐:**睿子屋、邵兴班等

**门票价格:**120元/人。

**自驾线路:**长沙—岳临高速—沪昆高速—S222—洪江古商城,约5小时。

## 黔阳古城

### 在文化中与前哲对话

“洛阳亲友如相问,一片冰心在玉壶。”王昌龄这一经典诗句妇孺皆知,而它的出处便是在怀化另一座保存完好的文化古城——黔阳古城的芙蓉楼前。

黔阳古城比丽江大研古镇早1400年,较凤凰古城早900年,有着明清时期的南正街、钟鼓楼、老县衙以及被誉为“楚南上游第一胜迹”的芙蓉楼。古城三面环水,九街十八巷的鱼骨状道路系统保存完整,被称之为“湘西第一古镇”。

和凤凰古镇的质朴、洪江古商城的哲学意境不同,黔阳古城的文化氛围更为浓重。这里的庙宇文化和建筑文化仿佛带人穿越回到历史的长廊中,历代遗留下来的古碑刻更是数以千计,芙蓉楼内的碑廊厅里刊有颜真卿、黄庭坚、岳飞等历代碑刻一百多块,深厚的文化底蕴蔚为壮观。站在这里品读先哲的碑文诗句,感受先哲的思想,与先哲对话,更是与灵魂的共鸣。

据景区负责人介绍,每年农历三月初三,古城内还会举办盛大的民俗节,共享蒿菜饭和地芥蛋,在民俗文化中感受别样的风情。

**景点推荐:**芙蓉楼

**门票价格:**70元/人。

**自驾线路:**长沙—岳临高速—沪昆高速—包茂高速—黔阳古城,约5小时。



烟雨迷蒙的凤凰古城。