

谢记粥铺的海鲜

广西荔浦香芋粥

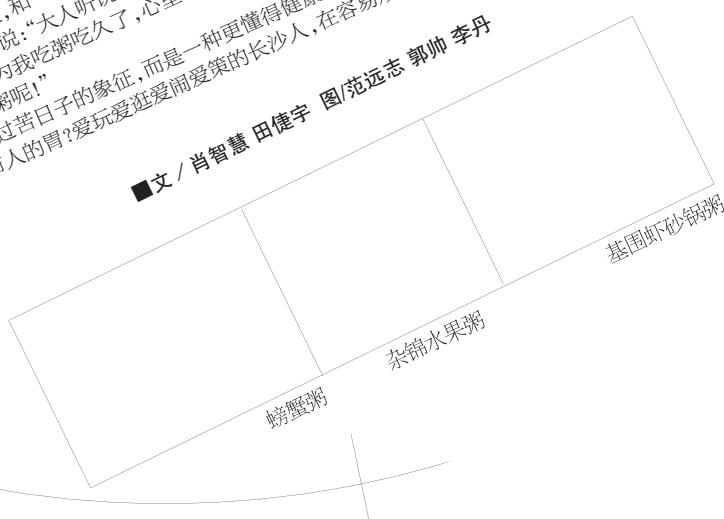
热烈夏日，食粥心安

——火辣辣的长沙，找几碗清粥消暑

先吊个书袋子。范仲淹《食粥心安》的故事：话说范仲淹家里贫穷，总是做一锅子粥，经过一晚的凝固后，用刀切成四块，早上各拿两块，和一点腌菜吃。留守有个儿子送给范仲淹一些美味菜肴。范仲淹放在一边，不久后食物全腐烂了。留守的儿子说：“大人听说你过得清淡贫苦，送来这些吃的，你为什么不吃呢？”范仲淹说：“不会平静安心的再吃下这碗粥呢！”

如今，喝粥早已不是过苦日子象征，而是一种更懂得健康养生之道的时尚生活方式。尤其当夏日炎炎，厌食症来袭，谁来叫醒都市人的胃？爱玩爱逛爱闹爱策的长沙人，在容易烦闷浮躁的热空气里，总有一个地方，让你食粥心安！

■文 / 肖智慧 田健宇 图/范远志 郭帅 李丹



刚high完夜场的人，醒醒胃吧

推荐地：谢记粥铺
地址：芙蓉区解放东路265号(近华天大酒店对面)
营业时间：24小时

每每到了晚上十一二点，谢记粥铺门外那一条路就塞满了车。谢记粥铺的潮州砂锅粥，为长沙的夜色添加了几分美味诱惑。刚刚从KTV、酒吧出来的人们，三五成群的走进谢记粥铺，点上一碗粥，暖暖胃、醒醒酒，蛮韵味。不过这里的消费比较高，一份粥最多喝两个人，最便宜的是38元一份。来个三五人，一人喝碗粥，再点个打边炉火锅，那就是上千块了。

粥铺老板是潮州人，娶了长沙老婆后，便“安家落户”的把谢记粥铺从潮州开到了长沙。有着5年的历史，老板自信的放言，“长沙没有一家(粥铺)比我们好！长沙潮流人都爱吃谢记的粥”何出此言？厨师是正宗的潮州师傅，配料是谢记祖传秘方，海鲜等食材从潮州或国外空运，煮粥的汤是炖的老母鸡高汤！因为煮粥时要用猛火烧，谢记一天要烧掉二、三十个砂锅，不过这比起他们一万五以上的日收入来说实在不算什么。

推荐粥：

1. 澳洲龙虾粥(138元/份)
龙虾的肉比较紧，一只2斤多，肉块很大，吃起来有嚼劲。米粒很软很滑，基本不用嚼，入口即化。母鸡高汤的味道很浓，可以减去一些龙虾的腥味。而且龙虾的营养价值很高，能起到抗毒、开胃等功效。
2. 日本皇帝蟹粥(88元/份)
进口的日本皇帝蟹，一只4斤多，螃蟹腿就很粗壮，腿肉细腻、嫩滑。把腿肉挑出来吃了，再把粥一饮而尽，细滑的肉、细滑的汁、细滑的米粒，都一路滑入胃里，暖暖的。
3. 雪蛤粥(88元/份)
雪蛤养颜美容的功效，让它成为最受女顾客欢迎的粥。经过猛火煮，透明的雪蛤已经融化到难以寻见，细细品尝，用舌尖感受夹在米粒中，像果冻一般嫩滑的雪蛤。相较海鲜粥，雪蛤粥的味道更加清淡，适合夏天享用。

逛完街，歇歇脚、消消暑

推荐地：正粤粥铺
地址：长沙市解放西路93号
营业时间：早上7:00—凌晨2:00

若是问长沙哪里的粥不错，那么正粤粥铺作为开了11年的老店，便不得不被点名提到。粥铺老板是湖南人，他凭着自己对美食的独到见解和不断总结、更新闽粤的熬制技术，并结合本土湘味的地方特色，独创出湘粤口味相融合的特色粥。

在这儿，对厨师的要求与筛选也都十分严格，必须统一地培养过硬的技术。除此之外，粥的熬制时间也十分地有讲究，每一锅粥起码得熬制三个小时。五十多种不同口味粥可供你选择，在味觉厌倦咀嚼米饭之时，坐下来品上一碗香甜可口，入口即化的特色粥，嘴角留有鲜香之余瞧一眼窗外的车水马龙，仿佛一颗疲惫的心早就置身于喧闹的城市之外，约上三五个朋友趁着午餐闲暇时，点上一碗美

澳洲龙虾粥

味可口的粥，安静地聊着天，那说不定比坐在咖啡店还要惬意。

推荐粥：

1. 基围虾砂锅粥(35元/小份、68元/大份)
海鲜口味是正粤粥铺夏日的主打粥式，基围虾与白粥结合后，口感更加鲜美，一定能大大调动你的食欲，它能起到明目洁齿、养颜健身、延年益寿的滋补功效。
2. 杂锦水果粥(7元/份)
苹果、菠萝、荔枝、香蕉、枸杞被融合在白米粥中，香甜可口，润肺美容，特别适合女性。除此之外，还有滋阴养胃、益气补血的功效。
3. 螃蟹粥(30元/小份、58元/大份)
螃蟹营养价值非常高，口感尤为鲜美，回味无穷。有清热解毒，养筋活血，通经络的功效。

推荐长沙吃粥地点

信和源茶艺馆

地址：杨家山东方之珠一楼
虽然不是专门做粥的餐馆，但是海鲜粥、甜粥等品种多多，最特色的要数广西荔浦香芋粥。位置偏远，却也因此而颇有几分“宁静致远”的味道，装潢很古香古色，典雅别致，适合朋友聚会、商务会谈。

推荐：广西荔浦香芋粥
曾经是朝廷贡品的荔浦香芋，被称为芋头中的极品。端上来的粥里，香芋完全煮融不见，味道渗透在饭粒中，味香汤鲜，无油腻感，清纯爽口。

鱼和粥

地址：开福区黄兴中路中山亭305号(百联东方对面)
这家店叫做鱼和粥，顾名思义是吃鱼和粥的。鱼是重庆的水煮鱼片，粥是潮州海鲜粥。除了潮州砂锅粥，这里的小碗粥味道亦佳。

推荐：黄鳝粥
黄鳝性温、味甘，有补血、除风湿等功效。味道很浓，适合长沙人口味。

香港铜锣湾美食

地址：长沙市雨花区文艺路口华天对面
长沙的港式风味茶餐厅，地方不大，却“香港味儿”十足。所有菜式基本上都是广式做法，香而不烈，很入味。粥也是主推广式做法，价格相对比较大众化。

推荐：皮蛋瘦肉粥
把一道最常见的粥，做出自己独特的味道，诱人思慕不已，足见这家店做粥的功夫之深。

天下无二港式粥吧

地址：芙蓉区朝阳路105号(近合一电脑城)
全国连锁店，名字很大气，其实店面并不大，但环境干净，装修简洁，而且消费比较便宜。
推荐：小米粥
吃的时候放点糖，甜甜的味道刚好。有养心安神的功效，可以用于心血不足、烦躁失眠。

旺角清粥

总店地址：韶山路新生村巷38号前门面
为太多长沙办公室白领们所熟知的外卖店，分店很多。基本上随便你在长沙的哪个方位，都可以找到最近的旺角清粥叫外卖。既然是快餐型的，粥也做得比较简单，但方便、便宜是它最大的优势。
推荐：清粥
清粥熬得很细腻，味道清淡，很适合坐在办公室里吹着空调喝粥调胃口。