

沿江风光带 ●

方方贝贝佳多利多 编著

湖南最权威的美食广播节目——金鹰955电台
浓缩《吃香喝辣》开播两年之精华。
随书附赠长沙市六十家人气店八折优惠券！
我们声明——只为美食埋单，我们的观点绝不出售！

三兴街

湘春路

坡子街

南门口

学院街

吃香喝辣

长沙美食淘

湖南科学技术出版社

方方 贝贝 佳多 利多 编著



吃香喝辣

长沙美食淘

图书在版编目(CIP)数据

吃香喝辣/罗岚主编. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2006.9

ISBN 7-5357-4716-7

I. 吃... II. 罗... III. ①菜谱—长沙市②餐厅—
简介—长沙市 IV. ①TS972.182.641②F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111008 号

吃香喝辣

总策划: 吕焕斌

总指导: 凌引迪

主 编: 罗 岚

执行主编: 贾 芳

统 筹: 小 熊

摄 影: 星锐外景

责任编辑: 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2006 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 5.5

书 号: ISBN 7-5357-4716-7/TS·246

定 价: 27.50 元

(版权所有·翻印必究)



从电视台的《大嘴吃四方》到电台的《吃香喝辣》，我沉浸在美味的享受和工作的愉悦之中。我绝不能独享这份快乐，愿将自己“身体力行”而来的美食心得毫不吝啬地和大家分享。



来金鹰 955 之后，朋友说我更像猫！
恍然大悟，馋猫馋猫，说的不就是我这只猫么？

序 言

蔡 澜

我为《壹周刊》写食评，每星期一篇，写了十多年，聚集成册的有《未能食素》系列，一共五六本，但多已成绝版，不再发行了。

内地湖南金鹰 955 广播电台的节目总监贾芳说他们看过其中一本，得到了灵感，把电台的一个谈饮食的节目资料也写成了书，叫《吃香喝辣》，要我替这本书写个序，稿酬可以商议。

第一，零散稿件我不写；第二，即便写，四五百字一篇，我也要收人家一万块港币。

郑板桥也开过一张笔润，说明文章价格，我这个俗人模仿他，并不过分。

“那么贵，谁给？”友人骂道。

当然没人给了！写来吓人罢啦。学板桥前辈说“年老神倦，不作应酬”而已。

写食评不但要花时间，而且付讵时，往往超过应得的酬劳。我不会接受免费的午餐，又担心写出来不够全面，叫东西时一点也不手软，往往一个人点一桌子菜，绝不夸张。

什么叫会吃呢？天下没有一个生出来就懂得分辨什么是美食的人？都是从比较中得来经验，这家的菜比那家好，这个西餐厅不比外国的差，没有亲身试过，怎能判断？而这一趟遥远的美食之旅程，不能坐直升机得来，是一步一步走的。累积下出的结论，是花了数十年功夫，至少有我百万块的费用，每篇东西收你一万港币，一点也不贵。

看国内的饮食报纸和杂志，多数是谁出钱就给谁的脸上贴金。金鹰 955 电台的节目《吃香喝辣》声明：“只为美食埋单，我们的观点绝不出售！”

单凭这句话，值得嘉许，不计稿酬，就写定了，但是钱是另外一回事（不论题材写每一天要交的专栏，才是头痛。请允许我把序变成其中的一篇填补，相信不会计较吧）。

蔡澜
2003年1月

蔡澜：华人世界最知名的美食家，与金庸、黄霑、倪匡并称为“香江四大才子”，他是电影监制、美食家、专栏作家、电视节目主持人、商人。蔡先生说自己一生说得最多的词就是“吃吃喝喝”，人生程度最浅的痛苦就是吃不到好东西。

目 录

CONTENTS

- 004 阿里郎——韩国料理的排头兵
- 006 百味粉馆——摆粉摊的百万富翁
- 008 北美酒楼——浏阳菜始祖
- 010 步步高——浏阳土菜馆
- 012 不怕辣——火星派的掌门人
- 014 杜家鸡——来自湖北的辣子鸡
- 016 龚得包——扑克牌打出来的包子
- 018 广殿渔村——水塘上的悠闲生活
- 020 海鲜一条巷——不是巷子的一条巷
- 022 黑熊夜宵排档——大家知道黑熊的名字,却不知道我的名字
- 024 河西猪脚王饭庄——
就靠猪脚打天下
- 026 湖大印象——品位文化岳麓山
- 028 华宾餐馆——
大酒店旁边的小餐馆
- 030 何氏排骨——
上百年的家传秘方排骨
- 032 净果甜品——
在长沙我也能吃到“香港许留山”
- 034 嘉旺汤圆——老味道新店子
- 036 街坊邻舍——
朴素茶楼中的家常菜
- 038 金利来酒家——家庭式老店
- 040 快快酒家——
口味虾大赛上冲出的“黑马”
- 042 老长沙家菜馆——吃在朋友家里
- 044 六沟垅生产队——墙上的餐厅
- 046 老湘食——去一次你就会爱上它
- 048 广佬生蚝——
吃海鲜不用去远方,湘江边上吹江风
- 050 李和生餐馆——下岗以后当老板
- 052 老屋石锅鱼——天下第一锅
- 054 柳记——天才厨师店
- 056 刘胖子热卤老店——传奇卤味店
- 058 木屋子花江狗肉馆——
冬天里的一把火
- 060 牛气冲天美食坊——
湖南人自己的人气火锅
- 062 牛仙饭庄——
高科技园旁边的乡村饭店
- 064 牛肚王——来自湘中的传奇
- 066 桥南酒家——星沙尾巴上的农家乐
- 068 清旦娘厨房——我家娘子的厨房

- 070 食为天酒家——
一年只做几个月生意
- 072 宋记——排档起家,照样扬名
- 074 苏记钱粮湖土鸭馆——
从居民区里打响名气
- 076 童仔水鱼馆——
没谈过恋爱的小水鱼
- 078 天下客饭店——曲径通幽走迷宫
- 080 铁哥花江狗肉老店——
美丽风景线,美味狗肉店
- 082 天福家菜馆——
经常要等位子的饭店
- 084 名家常菜馆——莫道无名却有名
- 086 问客杀鸡乡菜馆——
红遍网络,独具特色
- 088 王长春火锅城——
十年如一日的川味火锅老店
- 090 卫城老店——锅炉厂后面的来凤鱼
- 092 湘辣餐馆——
此“湘辣”非彼“香辣”却也香辣
- 094 星诚源——敢在冬季开业的大虾城
- 096 新罗城——星沙的老字号韩国料理
- 098 许记牛蛙馆——
从学院街一路杀来
- 100 谢记粥铺——粥也能喝出朵花来
- 102 兄弟之家——在竹木房子里吃饭
- 104 修记狗肉馆——
值得你跑远路的狗肉店
- 106 外婆屋里——
乡里厨师乡里菜,乡里妹子来招待
- 108 小山鹰潭农庄——
在农舍吃农家菜
- 110 香港铜锣湾美食——
小小餐厅,大大广东味
- 112 昱龙酒家——“相扑”般的牛蛙
- 114 玉麒麟酒店——
开在兵站里面的家常菜馆
- 116 易记粉店——那可不仅仅是粉店
- 118 羊羊得意·蒙古绵羊城——
塞外顶级羊肉
- 120 新哥土菜馆——反传统的口味虾
- 122 赵记大排档——
策死人的老板,馋死人的菜
- 124 道路索引
- 127 优惠卡

阿里郎 韩国料理的排头兵

餐厅素描：老板姓金，这个韩国料理该是正宗的啦。进门时，女主人会很有礼貌地对你一鞠躬“阿里哈西哟！”，顿时你就觉得好亲切好有异国风情呀！店里有五个榻榻米包厢，冬天会铺电热毯，附近 LG 公司的韩国员工经常到这儿来吃本国的“家乡菜”。这里用的餐具都是从韩国带来的，纯银质地，握在手里很有分量咧！

招牌菜：寿司：20 元；大酱汤：15 元；韩国烤肉：20~80 元；韩国火锅：40~60 元；冷面：10 元

1. 寿司：

原料：紫菜（一定是专用的紫菜，比较厚，而且有弹性，一般做汤的那种紫菜包不起来）、米饭、胡萝卜、黄瓜、鸡蛋、火腿。

首先，将紫菜（一般都是 A4 纸大小）摊开，在上面抹一层米饭。将

嘿嘿，韩国料理
味道真不错！



VJ 魏哲浩





鸡蛋在锅里弄成蛋皮，将胡萝卜、黄瓜、火腿切条，然后放在米饭的一头，像卷纸那样卷好，再用刀切成小块即可。

2. 大酱汤：

原料：大酱、海带、肉末等。

在沸水中倒少许油，加入葱、姜和大酱（少许），然后下肉末，最后加海带，多煮一会。

大酱制法：酱油、白糖各1勺；切好的葱2小勺；切好的蒜1小勺；芝麻油、盐各1小勺；胡椒少量。

地址：星沙开发区6区41栋142号，明城大酒店对面巷子内
王府井七层露天厨房内

电话：2228666 4024963



百味粉馆

摆粉摊的百万富翁



餐厅素描：米粉店原在坡子街的一间民房里，破旧不堪，却因其米粉汤味醇香鲜美而吸引了众多有“食”之士。米粉店现已迁入了坡子街美食街，新店堂古色古香，明亮宽敞，环境堪称“鸟枪换大炮”，食客终于不用再端着碗蹲着或站着吃米粉了。老板是一位人称“六哥”的中年男子，早年曾是叱咤食品行业的百万富翁，因种种原因最后血本无归，无奈之下只好一边唱着“从头再来”一边重新支起一个粉摊谋生。或许正是有着这种人生百味的经历，才有这“百味米粉”。从米粉店的生意看来，“六哥”又要开始发财啰！

招牌食品：原汤肉丝粉：4元；原汤牛肉粉：5元

食品特写：米粉分为普汤和原汤两类。原汤价格在普汤基础上加一元钱，“一汤煮百味”指的是原汤。原汤是纯正肉丝用大锅长时间慢熬而成，汤味极鲜美。百味米粉的另一大特色就是以芹菜代替了香葱，芹菜的清香随着热腾腾的原汤扑鼻而来，叫人难以抵挡住诱惑。





米粉：

原料：米粉、榨菜丝、肉丝、盐、味精、酱油、杂骨汤、干椒粉、葱花、熟猪油等。

制法：

1. 肉丝、榨菜丝炒香，调正味，加杂骨汤，焖熟，待用。
2. 取碗放入盐、味精、酱油、干椒粉、杂骨汤、熟猪油、葱花待用。
3. 锅烧开水，下入米粉，烫熟，捞出放入碗中，浇肉丝即成。

地址：坡子街民俗美食一条街 108 号
电话：13973163098



北美酒楼

浏阳菜始祖

餐厅素描：敢称“浏阳菜始祖”，老板娘当然是土生土长的浏阳人。早在 1995 年的时候，老板娘就在长沙创立了浏阳风味的招牌菜而发了家。说起这家店还有个故事：当年在浏阳至长沙之间有个地方叫跃龙，那里有个很红火的跃龙酒家，这家店可以说是湖南省最早的农家饭店，许多往返于两地的人都会在这里停下来吃顿饭，北美酒楼的老板娘就是当时的常客，或许那个时候她就打定主意要到长沙开个这样的饭店了。果然，北美一开张就相当兴旺，而且一“火”这么多年，现在有的时候去吃饭，还要定座才可以享受到美味哦！

招牌菜：粉皮炖羊肉；小炒羊肉

粉皮羊肉：

原料：新鲜的山羊肉 1000 克、上好的当归 2 只、红薯粉皮 150 克、高度白酒 50 克、生姜 1 块等。

工具：蒸锅、炒锅、高压锅，碗碟若干。

制法：

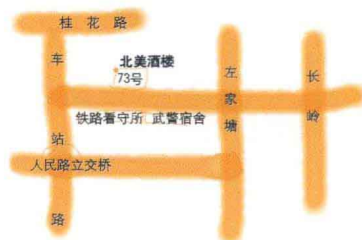
1. 羊肉洗干净沥干水，置热锅中干炒，记住不要放油，
2. 焖出水来之后，往肉上倒酒，要高度白酒，点燃锅里的酒。经过这么一处理，羊肉的膻味全没了。
3. 熄火以后把肉倒出来，锅清洗干净，倒入清油若干，烧热之后再把





羊肉入锅，加姜片一起翻炒片刻，最好里面还放几个干辣椒，要整个的，然后加水煮开，加盐，把切成几块的当归一起加进去。当归，放在羊肉里味道更加独特，记住，别放多了，否则会有苦味。然后转到高压锅里炖15分钟。

4. 把高压锅里冒着香气的羊肉转到炒锅里，把粉皮放进去再略微煮几分钟，试试咸淡，就可以出锅了，加一点点胡椒粉，大功告成！



地址：城南东路 73 号
电话：(0731) 5452344

步步高

浏阳土菜馆



哎呀~这个狼吞虎咽的样子就别拍了吧!



餐馆素描：新岳麓区政府办公大楼落成之后，周围的餐馆也纷纷开张，最具特色的就是步步高浏阳土菜馆。餐馆设在一栋农家的两层楼房里，汽车可以停在楼房前面的小院子里，天气好的时候，桌子椅子都搬出来，客人们坐在小院子里享受着露天美食，人最多的时候都坐到了下面的居委会门前了。

招牌菜：腊味合蒸：20 元；粉皮炖黑山羊：28 元；捞刀河野生鲫鱼：20 元；蒸腊鸭腿：18 元

菜品特写：在这儿能吃到绝对正宗的浏阳土菜，例如粉皮炖黑山羊，粉皮是老板专门从浏阳社港偏僻的山村里收购的，这些粉皮都是当地人手工烫的。在浏阳人的习俗里，粉皮只能拿来炖黑山羊，其他的做法统统没有，所以这种粉皮特别滑嫩，用筷子夹起来看，透明得都可以看到对面去了。还有捞刀河野生鲫鱼，因为捞刀河目前水质良好，所以这种



野生鲫鱼可以算得上是绿色食品了，做法有清蒸、红烧，肉质特别鲜嫩，不过美中不足的是，野生鲫鱼的刺太多，得慢慢吃。

腊味合蒸：

原料：腊肉、腊鸡、腊鱼等。

制法：

1. 将腊肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，盛入瓦钵内上笼蒸熟取出。腊鸡去骨，腊肉去皮，腊鱼去鳞；腊肉切4厘米长、0.7厘米厚的片，腊鸡、腊鱼切成大小略同的条。

2. 取瓷菜碗一只，将腊肉、腊鸡、腊鱼分别皮朝下整齐排放碗内，再放入熟猪油、白糖和调好味的肉清汤上笼蒸烂，蒸笼盖严，中火蒸1小时左右即成。

地址：新岳麓区政府后，府后路

电话：(0731) 8946412



不怕辣

火星派的掌门人

餐厅素描：火星镇可以称得上是长沙口味虾大排档的一大聚集地了，而“不怕辣”当属这其中的领军人物。十年的风雨历史，小店未免显得有些陈旧，那白底红字漆色斑驳的招牌刻画出岁月的痕迹。老板是常德人，外号“崔大个”，以前是位手艺高超的裁缝，所以有人笑称这位老板“过去靠剪刀吃饭，现在靠菜刀吃饭”。

招牌菜：口味虾：30元/小份，50元/中份，80元/大份；瓦片脆花：28元；口味田螺：30元

菜品特写：口味田螺，你尽管放开了吃，这些大田螺都是用清水喂养一天吐干净了泥沙的，唆着那壳里的汤汁，可真是透鲜的啊！

口味田螺：

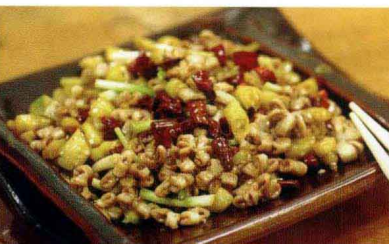
主料：口味田螺。

调料：辣椒、花椒、豆瓣酱等。

制法：

1. 首先，将收到的田螺要先挑出小田螺和死田螺，用清水洗两次再入池子中喂清水24小时，然后将田螺入开水中氽去盖，去盖后的田螺还要再清洗3次，最后还要漂水5小时，经过这一系列复杂的过程，才能彻底去除田螺的土腥味，保证田螺的品质。

2. 漂洗过的田螺先要放到锅中煮熟，而后装入贮藏箱后用保鲜膜密封，





采用低温保鲜的方法在 $-1^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 冻结点以内的环境中贮藏，从而既可保证在生产和贮运过程中不会被污染，又可保持田螺肉质新鲜，口感脆嫩。

3. 煮熟的田螺运到各店后即可进行烹饪，先在锅中加入豆瓣酱、花椒、辣椒、糖、醋等调料炒出香味，再放入田螺煸炒，最后用小火焖煮，使其入味，从而将其麻辣鲜香的特点发挥得淋漓尽致。



地址: 火星镇凌霄路

电话: (0731) 4734773