

秦少油◎著

小吃，夜宵，老字号……
一个个美食背后的故事在这里
一一探寻
一本书，吃透长沙
一张嘴，领略湘菜之美

亲爱的湘菜

长沙吃喝指南



搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟 主编



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

秦少油◎著

亲爱的湘菜

长沙吃喝指南



搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟 主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的湘菜：长沙吃喝指南 / 秦少油著 . — 北京：电子工业出版社，2015.3
(搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-25351-5

I . ①亲… II . ①秦… III . ①饮食—文化—长沙市 IV . ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 312706 号

策划编辑：于军琴

责任编辑：于军琴

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：329 千字

版 次：2015 年 3 月第 1 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



第一章 老字号传奇 11

小吃王国：火宫殿 12

湘菜黄埔军校：玉楼东 19

三十年民间味：华南小吃 24

一鸭四吃：奇峰阁 29

第二章 辣餐厅点将录 33

剁椒鱼头登基：九龙鱼头王 34

天下第二好吃的炒肉：谢光头 39

湘辣火锅：潭王府 44

跳舞的青椒炒鱼头：味庄 49

辣哭鳝鱼的太极图：青瓷味坊 54

坛子辣椒咚咚锵：七号菜馆 58

《小苹果》版铁板烧：57度湘 62

猛男三合汤：三味楼 68

手撕霸王鸭：村坊·小厨 73

第三章 匆匆那年的小吃 78

热辣的臭豆腐：坡子街传奇 79

古早的长沙米粉：周记粉店 86

暑假停业的糖油粑粑：李公庙 92

疯狂的月饼：巢娣驰、今日烘焙	97
最新的长沙老烧卖：卖卖	102
披萨传奇：披萨扣	106
奇葩排队王：银园的馒头	110
肠粉变变变：胡锦涛记肠粉	114
附：神策长沙街头小吃	117
附：长沙小吃集中地	120
第四章 夜宵叫叫叫	121
谢霆锋的虾：老长沙龙虾馆	122
炭火传奇味：杨眼镜	126
那一盆葱爆蟹和凤爪：九子香辣蟹	130
附：长沙夜宵生活简易地图	135
第五章 零度菜馆寻踪	139
临江小湘菜：涂氏小杯茶	140
首富民国菜：伍厚德堂	144
融合中国菜：南景饭店	149
新锐大众菜：食在不一样	154
湘派海滋味：徐记海鲜	160
古街小资味：81 号公馆	167
沁园春盛宴：橘洲 1910 餐厅	171
附录 长沙饮食用语简明词典	176

秦少油◎著

亲爱的湘菜

长沙吃喝指南



搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟 主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的湘菜：长沙吃喝指南 / 秦少油著 . —北京：电子工业出版社，2015.3
(搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-25351-5

I . ①亲… II . ①秦… III . ①饮食—文化—长沙市 IV . ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 312706 号

策划编辑：于军琴

责任编辑：于军琴

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：329 千字

版 次：2015 年 3 月第 1 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

编委会名单
(按拼音排序)

“搜狐吃货书系”由搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟组织编写

主编

董克平

执行主编

童 佟

副主编

王 勇 杨 璐

美食顾问

边 疆·大嘴米高·董振祥·二 毛·范庭略·古清生·劳毅波·老波头
李 韬·刘广伟·食家饭·孙兆国·王老虎·向 东·张新民

编委会成员

阿 敏·巴 陵·白 玮·白 煜·陈大咖·陈继铭·陈 蕾·陈一多
大 菜·大吃包·蝶 儿·嘎 兰·高兆蕾·郜 杰·葛世阳·海鲜大叔
韩 韬·韩 伟·黑色幽默·侯胜才·胡 军·黄 乔·黄尽穗·姜龙滨
九色鹿·兰云宇·李 健·李 菁·李孟泽·李文忠·刘 潇·柳已青
陆 一·罗 志·毛 勇·梦 瑶·茉 莉·沫 沫·倪 静·潘潘猫
彭 蕊·蒲 芯·齐国晖·祁瀛涛·綦小栋·秦少油·秦帅超·上官小鹏
食尚小米·宋 志·孙 敏·孙华军·田 雷·王 晓·王 怡·王少安
王诗武·王颖辉·温州深夜食堂·雯婷茜子·吴 冰·吴茂钊·小可疼
邢学军·徐 媚·许 劼·薛旻锋·嫣 紫·闫 涛·严 艳·阎晓文
杨 光·杨 艳·妖 哥·耀 婕·张 雪·张丹豫·张馨尹·张雪天
赵 艳·周 果·祝 俊·Jonny·Nicole



吃喝是一件天大的事

搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟和电子工业出版社策划出版了由搜狐新闻客户端平台上自媒体人写作的一套丛书，作为自媒体联盟的会长，祝贺之外，遵嘱还要写点什么。

人生在世，吃喝算是件大事。古代圣贤说：“王以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”这段话的意思是国家稳定的基础是老百姓，而老百姓安居乐业的首要条件是吃饭，解决好老百姓的基本需求，才是一个合格的统治者。封建社会里，吃喝这件事与国家命运紧密相连，老百姓的基本需求就是穿衣吃饭，解决好老百姓的基本问题，政体也就基本安定了。社会发展到今天，吃饱饭已经不是问题，吃喝对于现代人来讲，已经从生存层面升华到存在层面，从形而下的为了活下去吃饭，升华到从吃喝中得到生理满足与精神愉悦，从而有了形而上的意义。

古往今来，无论是贫困还是富足，吃喝总是在进行着，虽然“辟谷”的新闻时有出现，但是绝大多数人活下去还是离不开吃喝的。吃喝是恒定的，富足之后人们需要解决的是吃什么、怎么吃、哪里有好吃的等问题了。

20 世纪 90 年代中叶以后，各类美食书籍大量出现，通过阅读纸质书籍获得资讯，为人们觅食提供了方便；进入互联网时代，获得资讯更加便利，打开 PC，海量的信息迎面而来，筛选实用资讯成为恼人的乐事；而移动互联网的普及、自媒体的大量涌现，有效地解决了在海量资讯中定制自己所需要的实用信息的问题。按照权威定义“自媒体是普通大众经由数字科技强化、与全球知识体系相连之后，一种开始理解普通大众如何提供与分享他们自身的事实、新闻的途径”。

不同于报纸、杂志、广播、电视等传统媒体，互联网时代每一个人都

可以是发布者，每一个观点都可能通过互联网传递到互通互联的每一个角落。移动互联网更让不分时间地点、迅速及时地发布和传递信息成为可能。这其中，美食自媒体提供了大量有意义的、实用的和食物与吃喝有关的资讯，无论是私家菜谱、饮食心得，还是一城一地的风味探寻，为大众解决吃什么、怎么吃、去哪里吃等问题提供了便捷有效的通道。

自媒体有效传播需要一个强有力的助推器，只有这样，自媒体的观点与内容才能传达给更多的受众。搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟的成立，把分散的自媒体个体整合成一个集团，利用网站自身超强大的影响力和推广能力，整合自媒体资源强势集体推广。这一渠道的建立，让本来分散的、多数只有地方影响力的自媒体人，拥有了更为广泛的影响力。

这套丛书的出版，展现了自媒体对美食的发掘与探寻，为网友、读者提供了帮助，或许可以成为一部分人的工具书或指南；同时丛书的出版把线上线下勾连起来，自媒体人从网络走进现实，对信息传播和个人品牌都有很好的提升作用。

在此需要提请注意的是，自媒体作为自我意见的表达，每一个观点都是用自己的诚信、良心背书的，内容真实与认真写作是每一个自媒体人必须保证的。

董克平

《舌尖上的中国》美食顾问



亲近湘菜本色

这些年湘菜在全国受到欢迎，吃上地道湘菜成了很多外地朋友的心愿。

从历史上看，湘菜是我国八大菜系之一，已有两千多年历史。长沙马王堆出土的西汉古墓中就有比较完整的竹简菜谱，其中所述的烹调方法有炸、蒸、爆、烤、煎、熬、腊、脯、腌等十几种，用料更是飞禽走兽、山珍河鲜无所不包，再加之施以佐料，咸、酸、辛、甘、苦五味调和，已初步形成湖南地域菜肴的特点。两千多年前湘菜就有这么高的起点，而后不断发展，形成今天这样兴盛的现象，也就不足为怪了。

作为有着五十多年工龄的湘菜从业者，我既为湘菜的辉煌而骄傲，也希望每一位厨师兢兢业业做好每一道菜，以得到广大顾客的认可。那么，什么菜才算得上好菜呢？早在2010年我就对秦少油讲过：“垂涎三尺，拍案叫绝，回味无穷，流连忘返。”意思是：菜一端上来，大家垂涎三尺，看了就想吃；吃的时候拍案叫绝，“哎呀，这个菜真好吃”；吃完后回味无穷，老想着这个菜；以后回忆起来觉得意犹未尽、流连忘返。

全国各地的湘菜都因地制宜，并以其独特手法烹饪出不少好的味道。但要集中地、成系统地感受湘菜的魅力，不能不来湖南，不能不来长沙。作为湘菜的大本营，长沙的湘菜是全国各地湘菜的发动机，有着绵绵不绝的好滋味。感受长沙的味道，等于触摸到湘菜的本色。

不过，湘菜博大精深，长沙味道纷繁多姿，初来长沙的人往往无所适从。秦少油这本《亲爱的湘菜——长沙吃喝指南》可算提供了一个简明扼要的地图。印象中，从2010年起，美食记者秦少油就先后为《长沙晚报》《湘菜》《壹早报》、腾讯大湘网等媒体撰写美食文章，期间多次向我和餐饮业同行请教湘菜和湖南饮食的问题，他本人也被聘为省餐协和湘菜产业促进会的顾问。经过这几年的积累，应该说，他对长沙餐厅和湖湘饮食文化有着较为全面和深入的了解。这本书，集合了他四年来对长沙餐饮的认识，便于一般食客亲近湘菜、品尝长沙滋味。

“古人学问无遗力，少壮工夫老始成。”希望秦少油继续为湘菜传播做贡献，也希望读者喜欢他这本书，从而能更多地感受湘菜的本色味道。

王墨泉

中国烹饪大师、湘菜大师



长沙，你慢慢吃

在这奔忙纷扰的时代，谈吃似乎可以给人以片刻温暖，而照着所谈的文字去吃，则在这温暖中又增添了一层感官的快慰。

快慰，是这时代多么难得的词汇。月薪数万，未必开心；封妻荫子，未必快乐。而我始终记得，天麻麻亮时，一圈圈围坐在火宫殿的长沙老馆子们，泡一大杯浓酽的粗茶，聊着家长里短的事儿，一个说着孙女在小学的生活，一个说着待会儿得去菜场买点老姜好炖鸡，另一个却不慌不忙地抓起一个大白肉包子，轻轻咬了起来，雾白色的热气袅袅升起，氤氲在人声鼎沸的早市里。这是属于长沙的快慰，普照着老人们因吃喝而开心的清晨时分。

毕竟，吃喝好像是属于年轻人的。那铁皮似的肠胃，好像从不惧怕酸辣苦咸，就连地沟油，在少年人那里也云淡风轻了。年轻人渴望吃得更多，吃得更好，吃得更快，对于面前无穷宽阔的世界，他们恨不得一天就用嘴巴尝个够。

一位在人民大学读书的朋友曾向我炫耀，她花了三天时间就把长沙所有好吃的都吃了个遍。她的指南，据说来自网络上“长沙最好吃 100 家”的排行榜。又一位从桂林来长沙玩的朋友则坦率地责怪我没有招呼好他，理由是在他停留长沙的三天中，我仅仅带他吃了六家不同的饭馆。作为曾经一天吃了八顿的美食工作者，我很难向他描绘，把上天赐予的吃饭配额压缩使用是怎样的一种折磨。

记得 2010 年刚到长沙从事美食报道工作时，一位和蔼的老师就对我说，长沙没有什么米其林三星酒店，甚至也没有中国餐厅 50 强，但长沙有足够多的好吃的，需要你在生活中慢慢去发现。经过这几年的了解，我发现长沙确实有许许多多好吃的，不必说老字号的历史文化味，也不必说新派餐厅的热辣四射，单是夜宵的小龙虾，长沙人就可可在一个晚上消灭 10 吨。而这个城市的臭豆腐、剁椒鱼头、红烧肉、口味虾更是驰名全国，毋庸我赘言！

可是，慢，却实在太难了！吃太快的烦恼依旧困扰着每一个人。

我在长沙这四年，总共吃了不下 500 家各式各样的酒楼、排挡、摊点，每次吃喝都像在打仗。由于工作的关系，我希望了解每道菜的背后，希望了解每一味食材的特性，甚至在品尝的过程中，都不自觉命令我的舌头去迅速捕捉这道菜的不一样。

辣椒炒肉使用了几种辣椒，每一种辣椒是如何处理的，它的味型区分度在哪里，类似的问题催促我不断加快品尝、写作和思考的速度，最终，令我忘了美食原本是生活的一部分这个简单的道理。

2014年，我彻底告别赶工式的美食工作，仅在刊物撰写关于湘菜、关于长沙吃喝的文章，这使我重新开始思考人和食物的关系、湘菜和长沙的关系、饮食和时代精神的关系，等等。毋庸置疑，长沙是一座快乐的城市，可是快乐的人们，是否就是在马栏山上的湖南广电人，是否就是在解放西路酒吧狂欢的年轻人？玩味生活，难道就是蹦蹦跳跳和健步如飞朝着下一道菜迈进？

记得早先少年时 / 大家诚诚恳恳 / 说一句 是一句

清早火车站 / 长街黑暗无行人 / 卖豆浆的小店冒着热气

从前的日色变得慢 / 车，马，邮件都慢 / 一生只够爱一个人

从前的锁也好看 / 钥匙精美有样子 / 你锁了 人家就懂了

木心先生的《从前慢》，我相当欣赏。我以为如今中国的美食研究和传播，太快了。太多的人追求吃得比别人更多，好似少吃一家就丧失了发言权；太多的人追求吃得更贵，好像吃便宜了就没资格说美食；太多的人追求吃得更新，好像吃旧了，那些新店新菜就把你丢进了历史的垃圾堆。

美食不是运动，不该是“更高、更快、更强”，美食应该别有一番慢意思在里头。

最近这一年，我在长沙吃得很慢，很少去追逐什么新店新菜。偶尔看到特别热门的店，过去一看，原来太阳底下无新鲜事。如同真、善、美这些好东西永远值得追求一样，香、辣、鲜这些好味道永远值得湘菜传承。况且湘菜的基本味型近年并未有太大的改变，吃货们所要做的不过是吃出“悠然心会、妙处难与君说”的乐趣。

我不愿意热爱湘菜、渴望吃遍湘菜的朋友都如我一样，再去经历那“一日吃尽长沙菜”的痛苦，因而愿意撰写这么一本小书道出所以然。本书以今天长沙饮食基本版块为经，分老字号、辣餐厅、小吃、夜宵、零度餐厅等部分，以酒楼排档为纬，系统介绍火宫殿、玉楼东、徐记海鲜等长沙餐厅，力图给广大读者提供一个饱饫湘菜的简谱。我不敢说所有餐厅都是最好吃的，但每一间餐厅的确代表了长沙饮食的一个类属。

照着这本书，吃将过去，相信你对湘菜大本营——长沙，会有较为清晰的认识，自然也就不会错过长沙的好味道。最后，我希望照着本书去吃的朋友，可以放慢脚步，放松唇舌，慢慢品尝。

秦少油



第一章 老字号传奇 11

小吃王国：火宫殿 12

湘菜黄埔军校：玉楼东 19

三十年民间味：华南小吃 24

一鸭四吃：奇峰阁 29

第二章 辣餐厅点将录 33

剁椒鱼头登基：九龙鱼头王 34

天下第二好吃的炒肉：谢光头 39

湘辣火锅：潭王府 44

跳舞的青椒炒鱼头：味庄 49

辣哭鳝鱼的太极图：青瓷味坊 54

坛子辣椒咚咚锵：七号菜馆 58

《小苹果》版铁板烧：57 度湘 62

猛男三合汤：三味楼 68

手撕霸王鸭：村坊·小厨 73

第三章 匆匆那年的小吃 78

热辣的臭豆腐：坡子街传奇 79

古早的长沙米粉：周记粉店 86

暑假停业的糖油粑粑：李公庙 92

疯狂的月饼：巢娣驰、今日烘焙	97
最新的长沙老烧卖：卖卖	102
披萨传奇：披萨扣	106
奇葩排队王：银园的馒头	110
肠粉变变变：胡锦涛记肠粉	114
附：神策长沙街头小吃	117
附：长沙小吃集中地	120

第四章 夜宵叫叫叫

121

谢霆锋的虾：老长沙龙虾馆	122
炭火传奇味：杨眼镜	126
那一盆葱爆蟹和凤爪：九子香辣蟹	130
附：长沙夜宵生活简易地图	135

第五章 零度菜馆寻踪

139

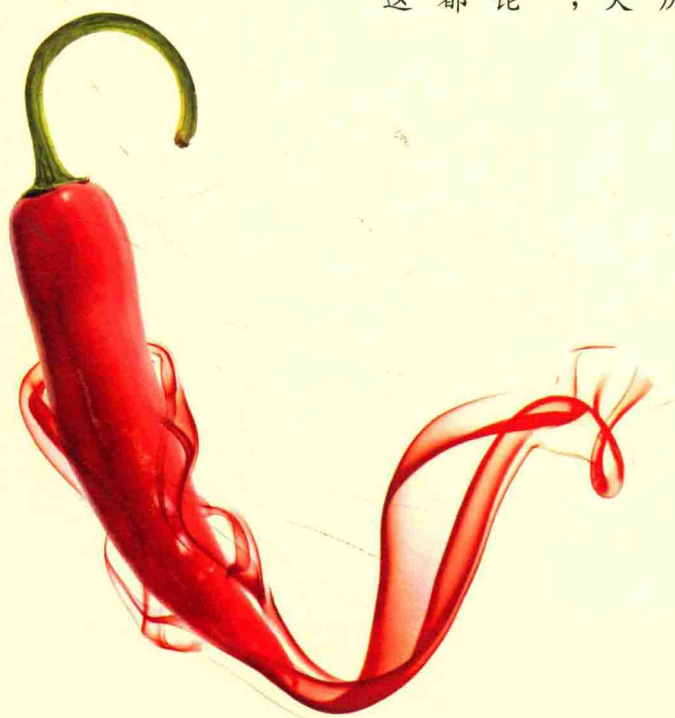
临江小湘菜：涂氏小杯茶	140
首富民国菜：伍厚德堂	144
融合中国菜：南景饭店	149
新锐大众菜：食在不一样	154
湘派海滋味：徐记海鲜	160
古街小资味：81 号公馆	167
沁园春盛宴：橘洲 1910 餐厅	171

附录 长沙饮食用语简明词典

176

第一章 老字号传奇

长沙在变，味道不变。这座历史文化名城的滋味，藏在上百家大大小小的老字号中，他们老而弥坚，其间的酸甜苦辣和风华余韵，无论光影怎样流转，品味如何变迁，都是这座『湘菜首都』不变的底色。这便是长沙饮食老字号的传奇所在。





小吃王国：火宫殿

来湖南而不去火宫殿，等于没来湖南。连当代美食文学圣手汪曾祺先生也不例外，在《果蔬秋浓·逐臭》中他曾这样风趣地写道：“我们在长沙，想尝尝毛泽东在火宫殿吃过的臭豆腐，循味跟踪，臭味渐浓，‘快了，快到了，闻到臭味了嘛！’到了眼前，是一个公共厕所！据说毛泽东曾特意到火宫殿去吃了一次臭豆腐，说了一句话：‘火宫殿的臭豆腐还是好吃！’‘文化大革命’中，这就成了一条最新指示，用油漆写在火宫殿的照壁上。”

据记载，火宫殿成立于明朝万历年间，至今已有 400 多年历史了。这么有故事的餐饮店，凡是寻味长沙的朋友，自然不能错过。