



▲從左至右依次為：姜辣蟹；口味蝦；牛油小串。

江湖至味探岳陽：一城煙火煮四水

說到湖南嶽陽，第一個浮現在腦海的，除了岳陽樓，還有什麼？岳陽，懷抱洞庭，北依長江，南納三湘四水，江湖在此交匯而成的「江湖食堂」，也定讓人不虛此行，回味無窮。

春汛烹鮮 令人「魚」罷不能

三月洞庭漲春水，此時江湖最懂「鮮」字真諦。

岳陽美食，魚鮮當道。鱖魚、鮰魚、黃骨魚、銀魚、鰻魚、大白刁……蒸煮煎炸，鹹甜酸辣，令人「魚」罷不能。

青椒鐵山魚頭

青椒鐵山魚頭正是自帶江湖靈氣的經典之作。開春時，深潛水底整個冬季的鱖魚進入活躍期，此時魚肉脂肪含量適中，風味最佳。

臉盆大的魚頭劈成兩半，油煎加水猛火煮沸，本地青椒剝碎覆麵，澆一勺滾燙菜籽油，滋啦聲中激出椒香，褪去魚腥，大火烹飪。

魚頭湯沸騰翻滾，魚肉顫巍巍肥嫩如脂，辣中透鮮，湯汁乳白。

不得不說，來到岳陽不食魚，人生少得三分意！

清炒藜蒿

岳陽的春日限定美食，藜蒿不可錯過。這道清明節前後，岳陽家家戶戶必吃的時令菜，選用洞庭湖、長江邊灘塗上的野生藜蒿。

熱火烹油下鍋，江湖野味就能迸發出獨有鮮香。如果與臘肉一起烹飪，更是別有滋味，成為岳陽各大餐飲店「春菜」點單率的榜首，也道出岳陽人的時令哲學。



▲青椒鐵山魚頭。



▲一桌岳陽美食。

湖熟豐宴 秋日儀式從拆蟹開始

當洞庭湖的蘆葦蕩飄起第一縷蟹香，岳陽人的秋日儀式便從拆蟹開始。

秋風起，蟹腳癢，正是吃蟹好時節。每到秋季，岳陽白泥湖、鶴龍湖等地，大量大閘蟹陸續上市，成為人們餐桌上的一道美食。

姜辣大閘蟹

對於大閘蟹，岳陽人有著獨特的烹飪法則，讓大閘蟹鹹鮮香辣一應俱全，姜辣蟹便

是其中經典。

這道菜選用肥美的螃蟹，搭配生薑和辣椒，經過重油大火烹製，蟹肉香辣入味，蟹黃滿滿，每一口都讓人回味無窮。生薑和辣椒的加入，不僅驅寒祛濕，更讓蟹肉的鮮美得到了極致發揮。

在岳陽，萬物皆可姜辣。走進岳陽的大小餐館，姜辣風爪、姜辣牛蛙……姜辣系列菜品是菜單上的必備。

臘魚勁道、臘肉豐腴、臘雞醇厚

當江湖入冬，萬物斂藏，岳陽人的餐桌上，端上一道道鹹香暖意與砂鍋沸騰。臘味、湖藕湯是最為常見的美味，「一蒸臘味三碗飯，半鍋藕湯暖歲寒」。

臘味三蒸

臘味是岳陽人冬日餐桌必不可少的佳餚。北風吹過，臘魚、臘肉、臘雞變得黃燦燦。切好的臘味，鋪上豆豉乾椒慢蒸，蒸汽升騰間，

臘魚勁道、臘肉豐腴、臘雞醇厚，滿屋飄香。

湖藕湯

冬日岳陽大小湖泊的淤泥裡，藏著九孔湖藕的鮮。

剛從荷塘上岸的湖藕洗淨切塊，與筒子骨慢煨，藕塊拉出細絲，湯色漸成琥珀。

撒上一把蔥花，捧著碗吹著熱氣喝下，藕粉糯、湯清甜，在胃裡化作一股暖流。

伏辣生香 口味蝦鮮香爽口

六月湖風裹挾暑氣，魚米之鄉的豐饒物產，開始上演味覺的夏日角鬥場。

小龍蝦在稻田溝渠橫行，紫蘇在農家院野蠻生長，辣醬與蒜蓉在鐵鍋中爆響……

岳陽口味蝦

岳陽口味蝦是岳陽美食的必點菜，這道菜關鍵在於「口味」二字。

剛出水的鮮蝦，經高湯現燻，爽嫩Q彈的蝦肉，與辣油、紫蘇、大蒜碰撞出獨特的風味。

蝦殼紅亮如落日在指尖掰開的瞬間，蝦黃混著辣汁噴湧，嗦一口，鮮香爽口直抵天靈蓋。

岳陽有大小湖泊165個，大小河流280多條，域內活水綿延，全市養蝦面積超100萬畝。好水出好蝦，出貨早，供貨時間長，肉質Q彈，讓岳陽小龍蝦聲名遠播，成為當地的富民產業。

荷塘三寶

除了口味豐富的火辣派，「清淡」派也是岳陽人的心頭愛。洞庭湖區民間早就有「荷蓮一身寶」的說法。

湖區人眼裡的荷塘三寶有湖藕、蓮子、菱角，烹飪時，把新鮮湖藕與菱角切丁與蓮子合炒，隨意烹飪便是清香可口的夏日清爽滋味。



▲岳陽姜辣系美食。



▲臘味三蒸。

燒烤炭火四季不熄，華容頭菜獨佔鰲頭

岳陽的江湖從不休眠，春茶夏蝦，秋蟹冬藕，不過是時令的註腳。岳陽的江湖至味，四季常在。

岳陽燒烤

岳陽炭火四季不熄，凌晨兩點的岳陽夜市映紅了半邊天。

鐵板鯽魚披著剝椒，魚皮脆如金甲；牛油小串吡吡冒著油花，焦香混著奶香。

燒烤師傅翻動鐵簽如劍客舞劍，食客舉杯碰出江湖氣，烤串再來一份，啤酒再開一箱。

華容頭菜

華容頭菜在岳陽當地寓意獨佔鰲頭，也是華容人過年及各種宴席C位菜餚。人眼一瞧，裹著金黃蛋皮的肉捲、爽脆的木耳……用筷子撥開，碗底還別有乾坤，白圓嫩滑的魚丸，鹹甜適口的酥肉……各種食材滿載著美好寓意：「頭菜上桌，闔家團圓」。層層疊疊的食材結構，也暗合岳陽人「海納百川」的江湖性格。從范仲淹筆下的「氣象萬千」到百姓灶頭的「鮮辣萬千」，岳陽人把江湖裝進了碗裡，在雅俗之間烹飪出岳陽味道的傳奇。

本版圖文均據中新社微信公眾號