



▲從左至右依次為：岳陽夜市的招牌；岳陽的小龍蝦；石鍋魚。

岳陽食記：江鮮湖鮮撞上燒烤小龍蝦

提起夜宵就想起不夜城湖南長沙，走在大排檔齊聚的深夜街頭，會發現一個有趣的現象，不少店面都掛著「岳陽燒烤」的招牌，龍蝦館也一樣，有大半都來自岳陽……能在美食之都佔據如此多的陣地，難免讓人對岳陽也多了一絲好奇。

坐鎮在長沙以北的岳陽，是「北通巫峽，南極瀟湘」的湖北門戶。這座坐擁洞庭天下水的古城曾因為一首《岳陽樓記》名動天下，而當地的飲食同樣可以組成一部精彩的岳陽「食」記，在小龍蝦的旺季，這裡每日都有數千萬隻岳陽小龍蝦運上湘人的餐桌；岳陽燒烤也問鼎三湘，成為中國南方燒烤界口味的標桿之一。一道道鮮香麻辣的應季美味，在這處受盡眷顧的魚米之鄉，築起了一座活色生香的飲食王國。



▲左圖為烤牛油，右圖為炒黃鱔。

吃飯有底氣 江鮮湖鮮是固有資產

岳陽人吃飯是有底氣的。身前有滾滾東去的長江，身後又是八百里洞庭的溫柔懷抱，使得江鮮湖鮮成為這片土地的「固有資產」。

作為長沙流域的「魚米之鄉」，魚一向是岳陽人飲食的重頭戲。每一個在湖區長大的岳陽人，對魚最大的感受恐怕不是味覺，而是「多」——數百條大小河流貫穿岳陽全境，星羅棋布的水網裡大魚小魚俯拾皆是，拉到魚市場售賣的種類更是花樣百出，遠非四大家魚所能概括。

岳陽人充分發揮腦洞，給它們起了極有趣味的名字，回頭魚、瓦子魚、刁子魚、桂花魚、洞庭銀魚……一道道嚐過來怕是不夠過癮，所以當地還流傳著一種極有豪氣的「巴陵全魚席」，一桌便能打盡所有美味。

岳陽人的日常餐桌上少不了一道回頭魚，傳說在遠古時期一場大水裡，洞庭湖水漲啊漲，直把這些野魚送到了海洋，但這些習慣了湖水的魚又千回百轉遊回家鄉，也因著這樣的佳話得了個美名。當地人喜歡拿它做三色魚，在清蒸的魚肉上分別點綴豆豉、剝椒和米椒三道調味，同時成就3種口感；或者是以湖水煮湖魚，在大鍋灶裡燉成一鍋魚火鍋，寒冷的冬天來上這麼一鍋是極好的，先用奶白的魚湯墊墊肚子，再夾上幾筷子魚肉送入口中，魚肉軟爛入口即化，口感黏貼得很。

岳陽人烹魚講究一個鮮字，但也保留著

濃厚的湘式韻味。譬如當地喜歡以一鍋黃燜或青椒鍋底，燉雄魚、瓦子魚，湯頭鮮辣，能吃得人渾身發汗；冬天裡還會留下不少魚做成臘魚，被柴火熏製過的美味能一直延續到來年開春。

在做魚之外，岳陽更是做鴨的一把好手，來到錢糧湖附近必得嚐嚐當地的土鴨，鴨肉裹滿濃稠的湯汁，軟爛脫骨，越煮越有味；還有種岳陽當地的特色做法，叫做怪味鴨，秘製的調料賦予它說不清的韻味，還沒等食客想清楚這香味的組成，米飯已經下了兩碗了。

除此之外，黃鱔能被爆炒成鑊氣十足的美味，水魚紅燒、清蒸各有各韻味，甚至連蛇也能被岳陽人抬上餐桌——姜辣蛇一度是當地老饕們離不開的美食，在酸辣、麻辣之外的姜辣口味，是湖區民衆發明出來的勾魂味型。用大量的老薑輔以辣椒爆炒蛇肉，既美味又有祛濕之效。由於各種原因姜辣蛇已經退出餐飲江湖了（現存的也為養殖），但姜辣家族裡的其他「大將」姜辣牛蛙、姜辣鳳爪，仍然撫慰著岳陽人的口腹之歡。

各種素食湖產，也為岳陽的餐桌補足著一重鮮爽的体验，當地的洞庭湖藕跟其他鮮藕的脆爽不同，是更軟糯的口感，適合煲湯喝；每年秋冬季也是吃湘蓮的好季節，顆粒飽滿，潔白粉嫩，嚼起來滿口的回甘。

性子好客 小龍蝦和燒烤承包宵夜自由

當地的各色魚鮮是岳陽人獨享的幸福，而小龍蝦和燒烤則生了個更「好客」的性子，這兩重岳陽美味走出了巴陵天地，承包起了全省的宵夜自由。

在別的地方吃蝦都要去專門的龍蝦館，在岳陽倒是用不著的——在小龍蝦上市的季節，市區裡的各種餐飲店大多都有小龍蝦，無須費力就能吃到。

岳陽的小龍蝦產量高達14萬噸，不僅能供給湖南省，還通過「龍蝦高速」把每日兩千萬隻小龍蝦運送到中國各地，不愧是湖南小龍蝦界的隱藏大Boss。所以省內的饕客大都心照不宣，雖說哪都能吃到小龍蝦，但要想吃到爽，還是得去趟岳陽——每到小龍蝦旺季，當地的青蝦價格豈止划算，簡直是「爛便宜」，但又能同時保證極高的品質，個頭大，蝦肉也極為飽滿。早在吃蝦風潮還沒在中國流行的時候，岳陽人就開發出了相當多的技法，除去各地都有的油爆、清蒸、蒜蓉做法，還有山胡椒、十三香等神奇的味型。

從岳陽的天保老店流行起來的秘製蝦尾，尤其顯出對食材品質的究極自信：廚師只取蝦尾的精華部位，大火滾油下入蝦尾，一顆顆蝦尾在鍋內爆成蝦球狀，又在紫蘇、仔姜、啤酒的調味裡吸飽了養分。剝上幾個蝦尾肉，浸滿湯汁再舀起來「一口吞」，再也沒有比這更凡爾賽的舌尖體驗了。

岳陽對小龍蝦的另一大寶實便是「鹵」，

每家店裡的鹵湯都有獨特的秘方，被一鍋香辣鹵湯充分煨入味的鹵蝦，外觀不再堅硬，裡頭的蝦肉也一抿即化，是宵夜攤上的另一重王者。

不論是三九寒天還是炎熱夏日，岳陽人對燒烤的熱情始終不減。每到天黑之後，燒烤老店密佈的廟前街集起整座城市的脈搏，人人在街頭巷尾的肉香裡揮霍著夜晚。

傳說這裡最早的燒烤攤是新疆老闆開起來的，此後大家又結合湖南當地的口味改良，才有了岳陽燒烤文化的崛起，以「一手」十個來為烤串計數的算法也是從這裡傳出，普及至全湘的。

如今的岳陽燒烤攤上，紅柳枝大串仍然能得見西北的豪情，而小巧精細的烤牛油、烤牛筋則擁有更濃厚的湖南屬性，在炭爐上翻飛的牛油小串，體積越小火候越要適宜，焦香程度不能多一分也不能少一分，捻著鐵串送入口中，油脂氣在口腔炸開卻又不會過度油膩，細品還帶著一絲奶香……

除了炭爐之外，岳陽的師傅們還有另一樣神器——鐵板，用來烤牛肉小串最合適，取一小把火焰牛肉在鐵板上逼出肉汁，光是香氣就已經饞得人直嘔舌。

岳陽宵夜攤的靈魂，還藏在那一盤又一盤的鐵板小食裡，點上一盤又酥又脆的炭烤鯽魚，再在鐵板韭菜上打個雞蛋，這才是當地燒烤的固定結尾。



▲岳陽的小龍蝦，有九九八十一種做法。



▲炒碼粉。

豆皮內餡夾辣椒炒肉 成全湘菜腦袋

岳陽跟湖北僅僅一江之隔，兩百多里外就是九省通衢的武漢，因而這裡同時匯聚著湖南、湖北兩地的風味，不少湖北吃食在岳陽街頭都能找到身影。

湖南人的三餐離不開各式粉麵，而岳陽人最最偏愛兩種，一種是炒碼粉，火紅油潤的炒碼鑊氣十足，透著正宗的湘味；另一種則是帶著湖北烙印的餛飩，把一碗手工乾挑麵在碗底拌勻湯汁，口感既軟爛又不至於失了嚼勁。同樣能讓每個碳水愛好者狂喜的是早餐鋪子售賣的豆皮，跟武漢的吃法不同的是，岳陽用綠豆皮為外衣來裹糯米，內餡甚至還能夾辣椒炒肉，完美成全每個「湘菜腦袋」的口味。

岳陽各市縣的特色風物，也為街頭貢獻著更多的驚喜味覺，不銹鋼盆裡裝著的平江香乾以當地的黃豆製作而成，經過鹵製和烘烤散發著馥郁的豆香氣，拌上料汁之後麻辣噴香，日後在平江香乾的基礎上，平江人更是創造出了席捲中國的零食「扛把子」——辣條；糯米製成的華容糰子外觀像是一個個小雪球，但當你以為只是普通的糕點時，咬開外皮內裡甚至是驚喜的鹹辣口味……

一代代的岳陽人從不浪費天時和地利，山水的饋贈，在他們的巧手間化為日常的歡欣。