

酷暑天湖南人用那些菜消暑

横跨湘中、湘南、洞庭、湘西的多样伏季菜品,暗藏着什么养生智慧

潇湘晨报·晨视频记者方林敏 综合报道

近日,张家界文旅推荐了几道当地的夏季时令菜,包括枞菌、阳荷、地木耳等。

比如腊肉炖枞菌,食材包括腊肉、新鲜枞菌、青红辣椒。腊肉洗净,切成约5厘米宽的厚片。枞菌洗净,大朵的可以撕开。锅中倒入菜籽油,下腊肉片用中小火煸炒至金黄、出油。加入姜片、大蒜、青花椒和洗净的枞菌,转大火快速翻炒2分钟。加入适量盐和清水,水量没过食材即可,炖煮7分钟后即可出锅。最后用青红辣椒圈点缀一下。

清炒阳荷的做法其实也很简单。将阳荷洗净,剥去外层的老皮,切成厚片。青红辣椒切丝或切片,大蒜切片,生姜切丝备用。锅中倒油,油热后放入姜丝、蒜片爆香。倒入切好的阳荷和青红椒,开大火快速翻炒。翻炒2-3分钟至阳荷断生,加入适量盐和少许生抽调味,炒匀后即可出锅。

张家界的这些夏季时令菜,你不一定吃得到。但是湖南人还有一些家常的夏季菜品,消暑的原理大不相同。

温补:逼出一身热汗

湘西·张家界:伏天羊肉正当时

在湘西和张家界一带,伏天吃羊肉是延续多年的传统。湘西本地散养的黑山羊,喝山泉水、吃有机草料,肉质细嫩,膻味极轻。三伏天吃热性的羊肉,配以辛辣香料,目的是发汗排毒,将体内积攒的寒湿逼出来。

湘西永顺一带的做法以炆炒为主。选一两年的本地公山羊,大块焯水去腥,再用柑子叶、木姜子等本地香料炆炒,加山泉水焖煮。柑子叶带来清冽的柑橘香,木姜子特有的辛麻味层层渗进羊肉肌理,香辣适口,肉质鲜嫩。

此外,湘西还有两道羊肉菜肴,在夏天很受欢迎。一道是小炒黑山羊,羊肉切薄片,与小米椒、罗勒叶、木姜子油等大火快炒,口感鲜嫩,带有清新的柠香,很适合搭配冰啤酒。另一道是干锅羊

肉,这是湘西馆子里的常见菜。羊肉在干锅里越煮越入味,通常会加入木姜子油(山胡椒)提味,风味独特。

张家界一带则更流行粉皮羊肉砂锅。带皮黑山羊肉用山茶油和老姜爆香后,倒入山泉水慢炖,直到肉质酥糯、胶质饱满,最后下入红薯粉皮。粉皮吸饱羊肉汤汁,晶莹透亮,入口弹牙。一锅热汤下肚,一身薄汗过后,整个人都松快了。

此外,当地还有一种白酸羊肉的做法——以苗家白酸汤为底,配鱼汤,下入切薄的黑山羊后腿肉。酸汤解了羊肉的油腻,羊肉衬了酸汤的醇厚,酸爽开胃,别有风味。当地人管这叫“鱼羊合鲜”,一碗下去,伏天的燥热祛了大半。

长沙的仔姜炖鸡

三伏天,菜市场里的土鸡和仔姜就成了长沙人的抢手货。

做法并不复杂,选材却讲究。鸡得是长株潭交界地带散养的土鸡,肉质紧实;姜必须是当季出土的紫皮嫩姜,皮薄肉脆,辣味轻、清香足。鸡剁块,姜切片,铁锅里用茶油将鸡块煸炒至表皮焦黄,逼出鸡油,再倒入厚切的仔姜片,最后淋上小半碗糯米甜酒,加开水没过食材,转

小火慢炖二三十分钟。全程不放八角桂皮这类重香料,汤色自然熬成金黄油亮。

这碗汤的消暑逻辑,与喝冰水完全相反。三伏天人体毛孔张开,一碗热汤下肚,逼出一身透汗,攒了半载的寒湿顺着汗液散出去。相比冰饮带来的短暂凉爽,这种“熟食”更能消解骨子里的暑闷。当地人喝完鸡汤,额头微微渗汗,浑身原本黏腻的暑气仿佛也随之散开了。



凉补:降低体内的火气

湘南的仔姜爆麻鸭

酷暑天,人容易脾胃发沉、食欲不振。湘南衡阳、郴州一带,当地人应对湿热气候的法子是一锅仔姜鸭。

做法是猛火快炒。选当地散养麻鸭,肉质瘦而紧,剁成小块。锅中下重油烧热,先爆红辣椒和蒜籽,再倒入鸭肉不断翻炒,最后下切成丝的鲜嫩仔姜,大火收汁,全程不过七八分钟。鸭肉充分吸饱仔姜的清香和辣椒的鲜辣,吃起来鲜辣入味,却不燥热。

这道菜在当地二伏时节的菜市场里最为走俏。家家户户灶台前飘着姜辣香,一盘热腾腾的仔姜鸭端上桌,食客吃得满头大汗,食欲大开。

而在常德、益阳等洞庭湖区,流传着

另一种更温润的食俗——晒伏姜。当地人将生姜切片,与红糖拌匀,摆在竹筛上,任由三伏天的烈阳暴晒,晒足整个伏天,制成伏姜。取一片冲调成伏姜茶,辛甜暖胃,能有效化解水乡地带的寒湿之气。清代嘉庆年间编纂的《湖南通志》中便有记载:“伏日,家家制伏姜、熬姜茶,亲朋相馈遗。”这门手艺代代相传,至今仍是当地人度夏的寻常之物。

湘西地区的应对之道又不同。当地苗族、土家族同胞用“酸香”对付暑气,最具代表性的是苗家酸汤——以番茄、糯米为原料自然发酵而成。三伏天里煮上一锅酸汤鱼或酸汤时蔬,酸辣爽口,消解夏日的乏闷,是当地流传千年的消暑手艺。

洞庭的清炖甲鱼很受欢迎

到了三伏,湘、资、沅、澧四水汇入洞庭,水丰草茂,甲鱼进入一年中肉质最肥美的时节。“三伏甲鱼无处走”这句谚语,在洞庭湖沿岸和湘江流域流传已久。

湖南人做三伏甲鱼,讲究的是清补。做法用老姜、红枣慢火炖煮,以姜枣的温热平衡甲鱼的微凉,以清润的汤底留存湖鲜本味。甲鱼焯水后入砂锅,放老姜厚片、红枣,加清水小火慢炖一个多钟头,汤色奶白清亮,出锅前只加少许盐和白胡椒。裙边炖得软糯黏嘴,腿肉细嫩,汤味醇厚甘甜。

甲鱼性微寒,归肝肾二经,能滋阴补虚、清退虚热,恰好化解三伏天里湿热交蒸导致的周身燥热。一凉一温巧妙调和,

既守住了江河食材的原生鲜香,也暗合了湖南人顺应时节、调和养生的饮食之道。

此外,张家界地区还结合八月山野物候,推出以“山野时令鲜”为主题的夏季菜品。八月独有的阳荷、地木耳、鸭脚板、枞菌等山野菜,清炒或做汤都带着浓郁的山野清香;桑植萝卜炖汤清甜,枞菌雨后肉质厚实。酸汤高山黄牛肉、酸汤脆鲩鱼以发酵酸汤烹制,酸爽解腻,也丰富了伏天餐桌的选择。

从长沙头伏的仔姜炖鸡,到湘南二伏的仔姜爆麻鸭,从洞庭湖畔的伏姜茶,到湘西大山里的伏天羊肉,再到三伏收尾的清炖甲鱼——湖南人的三伏天,灶火一直烧着。

潇湘晨报 分类信息

登报热线: 18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。

遗失声明 宜章县岩泉镇沙溪村经济联合社遗失开户许可证,核准号J5636000693603,声明作废。 ●杨项托(43012119690919595X)遗失长沙县白石洞水库移民搬迁安置协议,声明作废。 ●衡南县长合贸易有限公司不慎遗失公章一枚,编号4304086003514,声明作废。 ●祁阳市白水镇丰江村经济合作社开户许可证(编号:J5662001104403)遗失,声明作废。 ●刘和香遗失土地使用证,证号:澧国用2011字3953号,房屋座落澧阳镇洗墨池居委会,声明作废。 ●湘潭荣锦食品有限公司遗失食品生产许可证正本和食品生产许可品种明细表,编号:SC10443030200050,声明作废。 ●高银龙遗失机动车驾驶证,编号340421200303252810,声明作废。 ●衡阳深哥家具馆遗失财务专用章43049510050254,声明作废。	注销公告 安乡县大鲸港镇红苹果幼儿园(52430721MJK078225K)申请注销,请债权人45日内办理相关业务。 注销公告 长沙市望城区奖学助困促进会(统一社会信用代码:51430112MJJ582956P)经会员大会决议决定注销。请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位申报债权。联系人:文岳松,电话:18665651999。 ●湖南鑫煌食品有限公司遗失食品生产许可证正本和食品生产许可品种明细表,编号:SC11143037305171,声明作废。 ●湖南千里之行旅游发展有限公司遗失公章43012110281122,财务章43012110281123,龙湘庆私章43012110281124,声明作废。 ●溆浦县思蒙镇人民政府遗失公章,声明作废。自本声明登报之日起任何单位和个人使用此章产生的一切法律后果与相关责任均与本单位无关,特此声明!	注销公告 长沙江铠投资咨询有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:江铠成,电话18684899515 注销公告 长沙市天心区新路幼儿园经理事会决议终止办学,故注销在民政局登记的民办非企业单位,请各债权人自本公告见报之日起45日内向长沙市天心区新路幼儿园清算组申报债权。联系人:李海若 18073126738 注销公告 宜章县酒类行业协会(51431022MJK207197W)经理会决议注销在宜章县民政局登记的社会团体单位。请各债权人自本公告见报之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:杨名喜,电话13973508428 ●长沙市乔阳文化传播有限公司遗失公章43010210250040,财务章43010210250041,声明作废。	股东会开会通知 长沙翔非投资管理有限公司定于2026年8月19日以书面审议材料形式召开股东会,审议执行董事、经理及法定代表人变更事宜。请所有股东按时参加股东会,若未按时参加股东会,根据公司法及公司章程的相关规定,视为放弃表决权。特此通知。联系人:范苏苏15370998788 ●衡阳市蒸湘区向往轻食食品店(个体工商户)遗失小餐饮经营许可证,编号:湘小餐饮0408005006,声明作废。 ●长沙市百舸科学仪器有限公司第一分公司遗失长沙市开福区市场监督管理局2012年3月16日核发注册号430105000075172营业执照正本,声明作废。 ●张家界市永定区谢家坪乡和平岗村经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5590002200803,声明作废。 ●岳阳楼区哨尚汉堡店(个体工商户)遗失编号JY2430620422232食品经营许可证副本,声明作废。	股东会议通知 湘潭市奥科工贸开发应用有限责任公司定于2026年8月24日上午9点在湘潭市雨湖区中山路民主新村12栋4单元1号召开股东会,会议审议事项:确认公司注销及相关事宜。请所有股东接到通知后按时参加股东会,若未按时参加股东会,根据公司法及公司章程有关规定,视为放弃表决权。联系人:谭炎煌13187229381 ●山东省拙涵贸易有限公司遗失潍坊市坊子区市场监督管理局2026年6月29日核发91370704MA7N06RU4B营业执照正本,声明作废。 ●衡阳市屿爱传媒有限公司遗失公章(43049510116836)、财务章(43049510116837)、法人(成娜)章(43049510116838),声明作废。 ●长沙市岳麓区吴帆音乐工作室遗失吴帆私章43012110028887,财务章43012110028887,声明作废。 ●湘潭县新树湾种养专业合作社遗失公章4303000142289,声明作废。 ●湘潭百诺智能装备有限公司遗失财务章4303000104822,声明作废。	工程款结算公示 由桃江县大栗港镇人民政府发包的桃江县县城至着女湖湿地公园至大栗港镇(接G536国道)连接路(第二期)和由靖州苗族侗族自治县公路建设养护中心发包的靖州县2023年G356线小修及预防性养护工程均由湖南佳林建设集团有限公司依法中标承建,现工程已竣工验收,工程款已经到位。请相关债权人自本公告登报之日起10日内持相关原始凭据到湖南佳林建设集团有限公司登记、复核、结算,逾期视为自动放弃权益。联系电话:18684792228(0731-88333940) 湖南佳林建设集团有限公司 2026年8月4日 寻亲公告 2021年5月29日在桂阳县妇幼保健院门口抱养一名女婴,取名:刘彦君,2021年5月29日出生,公告见报之日起60日内如无人与桂阳县公安局龙潭派出所联系认领,将依法安置处理。联系电话18873526800胡警官。	常德英豪科技有限责任公司电解钢生产线建设项目环境影响评价公示 根据相关规定,将本项目公众参与的有关信息予以公告,自本公告之日起10个工作日内,欢迎对本项目的环保问题提出宝贵意见或建议。链接:https://pan.baidu.com/s/1BKPMQJzyxbsBQ2fC14H2Wg?pwd=dgb9 提取码:dgb9,环评单位:湖南铭越环境科技有限公司;孙工:18230508631。 环境影响评价公示 根据生态环境部令部令第4号《环境影响评价公众参与办法》规定,现将《铈系统中锆有价金属综合回收项目》环境影响评价公众参与的有关信息予以公告。征求意见的公众范围:湖南省衡阳市常宁市水口山工业园周边居民;提出的意见的联系方式:18153887647;公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日。建设单位:湖南株冶有色金属有限公司
---	--	--	--	---	---	---