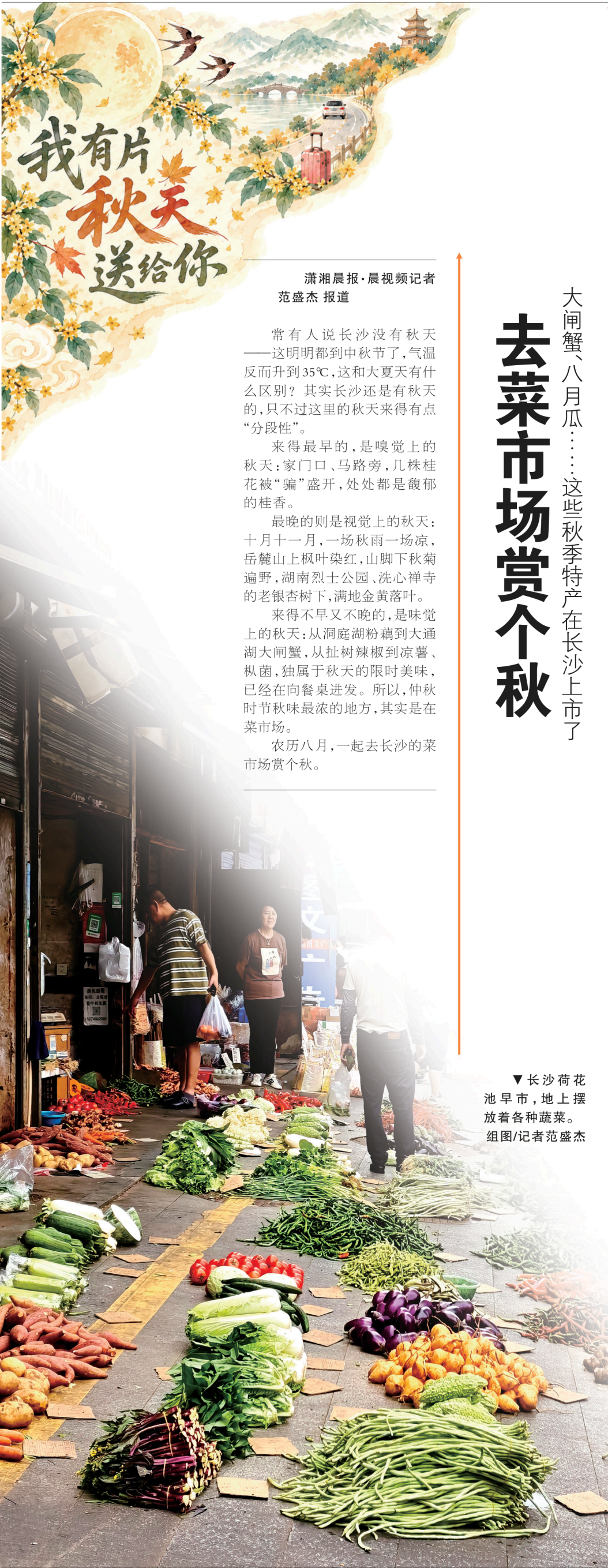




潇湘晨报·晨视频记者
范盛杰 报道

常有人说长沙没有秋天——这明明都到中秋节了,气温反而升到35℃,这和大夏天有什么区别?其实长沙还是有秋天的,只不过这里的秋天来得有点“分段性”。

来得最早的,是嗅觉上的秋天:家门口、马路旁,几株桂花被“骗”盛开,处处都是馥郁的桂香。

最晚的则是视觉上的秋天:十月十一月,一场秋雨一场凉,岳麓山上枫叶染红,山脚下秋菊遍野,湖南烈士公园、洗心禅寺的老银杏树下,满地金黄落叶。

来得不早又不晚的,是味觉上的秋天:从洞庭湖粉藕到大通湖大闸蟹,从扯树辣椒到凉薯、枞菌,独属于秋天的限时美味,已经在向餐桌进发。所以,仲秋时节秋味最浓的地方,其实是在菜市场。

农历八月,一起去长沙的菜市场赏个秋。

大闸蟹、八月瓜……这些秋季特产在长沙上市了 去菜市场赏个秋

▼ 长沙荷花池早市,地上摆放着各种蔬菜。
组图/记者范盛杰



南门口菜市场,鱼摊上已经有了大闸蟹的身影。

▲大闸蟹

金秋时节,正是吃蟹的好时候。南门口菜市场内的鱼摊上,已经有了大闸蟹和梭子蟹的身影。

湖南有不少“严选好蟹”,最有名的便是大通湖大闸蟹。大通湖是湖南最大的内陆养殖湖,也是全省最大的闸蟹产区。这里水草茂盛,螺、蚌、蚬资源丰富。近年来,大通湖大闸蟹的品质再次提升,以其青背、白肚、黄毛、金爪的特点,在螃蟹中独占鳌头。

鹤龙湖螃蟹养殖区土层深厚、土壤肥沃,有机质含量高。鹤龙湖的水质清冽,沉水性植物生长茂盛,螺蚌和小杂鱼丰富。在这里生长的螃蟹,体质健壮,口感独特,鲜甜膏肥。

白泥湖的螃蟹因其人放天养、自然生长,孕育出的雌蟹蟹黄红亮油润,雄蟹蟹脂白嫩如玉,受到众多食客喜爱。

团山湖村清水蟹养殖基地选用上海崇明岛的中华绒螯蟹苗,这种蟹又称“清水蟹”,以青背、白肚、口感鲜甜且少泥腥杂味著称。

需要注意的是,截至24日,尚没有大通湖大闸蟹全面开捕的消息。往年大通湖大闸蟹开捕集中在9月末、10月初,如果遇到自称卖的是“大通湖大闸蟹”的,反而需要怀疑一下。

►干菜坚果

雨季过去,干菜和朴菜自然就多了起来。

朴菜通常指一种传统腌制咸菜,因制作时将陶罐倒扣在水盘里密封而得名。在湖南,万物皆可“朴”:朴蔬菜、朴豆角、朴扁豆、朴辣椒、朴茄子、朴洋葱等等。因为密封性好,水分少,所以朴菜的香味比梅干菜更为浓郁,加之一般是当年“朴”当年吃,所以其烹饪出来颜色更为鲜亮,得到食客的偏爱。

市场上售卖的干菜,随着天气转凉,也逐渐多了起来。夏天生长的长豆角,吃不完应该怎么办?湖南基本上都会摘几捆下来做干豆角。放锅里煮一下,晾晒脱水成豇豆干,或者用盐腌一晚上晒干。吃的时候拿出来泡一下,拿去炒肉丝、煮肉,简简单单就能满足湖南人的味蕾。

除了干菜,市场上各类坚果也已经上新。刚炒出来的吊瓜子、小籽花生带着油香,是秋季难得的美味。



洞庭湖粉藕正是上市旺季。

▲洞庭湖粉藕

你是否听过“莲藕7孔粉9孔脆”的说法?其实,莲藕的粉和脆并不是由藕孔数量决定,主要取决于品种、采收时节以及生长的水土环境。即便是同一个品种,夏天采收的新藕淀粉少,吃起来偏脆;等到入秋后气温走低,莲藕在深厚肥沃的青淤泥里慢慢储存淀粉,挖出来之后就更容易粉糯。

一方水土养一方藕,洞庭湖沉积的淤泥,孕育出独一无二的红花老藕。不同于普通脆藕,洞庭藕藕质地绵密,久煮不烂,轻轻一咬即可拉丝。

搭配筒骨慢炖数小时,汤色变得奶白醇厚,藕香融合肉香,清甜回甘。换季时节喝上一碗,暖身养胃,温润滋补,是专属于洞庭湖畔的治愈家常味。



到了秋季,长沙菜市场内的干菜和朴菜多了起来。

这些限定美食已经上市了

秋天的菜市场,能把人“钓成翘嘴”。仲秋时节,去南门口逛一趟早市,会遇到哪些惊喜?跟着记者一起去看看吧。

▼扯树辣椒

湖南人有一怪,不放辣椒不成菜。

本地最好的辣椒在夏末,只是市面上极少出售。得等秋天最后一波收成,连着辣椒树连根拔起的辣椒,这才是湖南老吃家们苦等的隐藏美食。“扯树辣椒”这四个字,是湖南所有菜市场的金字招牌,只有去得够早才能抢到。

扯树辣椒的上市时间集中在深秋,通常是10月至11月,具体时间会随每年气候浮动。如果降温早,时间会提前;如果秋季偏暖,则可以延续到更晚。它的长相很有辨识度,和市面上饱满光滑的辣椒截然不同,可以用“小、淡、蔫”来概括,且几乎清一色是淡绿色。所以,长得太好看的辣椒,是正经扯树辣椒的概率并不大,这点还需要买家自己分辨,不能只听摊贩的推销。



湖南人对辣椒的苛刻与喜爱,体现在了菜摊上辣椒品种的数量上。



凉薯,生吃或者炒肉都很美味。

▲凉薯

不少从北方来湖南居住的朋友,第一次买“地瓜”时可能傻了眼:都说淮南为橘、淮北为枳,没想到湖南的红薯和北方差别这么大。其实,此“地瓜”非彼“地瓜”,湖南人说的地瓜,指的也可能是凉薯。

凉薯是一个很有意思的食材,它既是蔬菜也是水果,学名叫豆薯,虽然名字和外形都有些像薯类,但其实和黄豆、绿豆一样,是豆科植物家族的一员。它的外观并不难辨认:皮色接近土豆,形状有点像大号的荸荠,呈扁圆形,新鲜的凉薯浑身还带有沾着泥土的根须。

凉薯原产于热带美洲,但这不影响湖南人对凉薯的喜爱。生吃凉拌、凉薯炒肉、小炒凉薯片……这些都是湖南人餐桌上常见菜。仲秋时节,凉薯的身影已经出现在菜市场,馋凉薯的朋友们,是时候去买了。

需要注意的是,除了可食用的块根部位,凉薯的茎、叶、花朵、豆荚种子中均分布有一类叫“鱼藤酮”的剧毒物质,需要避免误食。



八月瓜已经上市。

▲八月瓜

有一种水果,长得很特别,果实呈长椭圆形,果皮未成熟时是绿色,成熟后变成紫红色或淡紫色。外形酷似香蕉,成熟后紫色的皮看起来也很像茄子。

这种水果就是八月瓜。

八月瓜学名三叶木通,又名野香蕉、牛腰子果、八月炸等,湖南是它的主要分布区之一。有人会问,明明叫八月炸,为什么九月十月才上市?因为这里的“八月”,指的是农历八月。

八月瓜属于药食同源的食物,八月瓜的果实、根茎等晒干后可以制作成中药。以往大多数的研究主要是针对其药用价值,对营养的研究比较少。从近几年对八月瓜营养研究的文献来看,八月瓜有这四个突出的营养价值:维生素C含量高,钙含量与奶类媲美,必需氨基酸种类全、比例棒,粗纤维含量丰富。

近日,八月瓜已经出现在南门口菜市场,有喜欢这个口味或者想尝鲜的朋友可以动身了。不过需要注意,八月瓜的籽儿有点硬,拉嗓子眼,体验不佳。所以这种果子,建议不要给5岁以下的孩子吃,以免有卡嗓子风险。



上碧湘街有着老长沙人常念叨的“南门口菜市场”。

南门口菜市场 可能比你以为的还要老

五代十国时期,马殷在湖南及周边地区建立楚国。马殷、马希范父子在长沙城营建了极尽豪奢的皇家宫廷园林,碧湘宫便是其中之一。元代碧湘宫废,碧湘宫一带居户渐多,这一带也就逐渐成了如今的碧湘街。

碧湘街东起黄兴南路,西止楚湘街,书院路将街截为两段,东段名上碧湘街,西段名下碧湘街。而这个上碧湘街,便是老长沙人口中常念叨的“南门口菜市场”。而这里商贸历史的年龄,可能比你以为的还要老。

明《长沙府志》、清《善化县志》记载,南门口先后称“王道门”“黄道门”“碧湘门”“正南门”,历史悠久。南门口外原有便河通湘江,河上有一石桥,名“金鸡桥”,亦名“王道桥”。明万历年间修建,为古代出南门往醴陵、湘潭、衡阳等地必经之路。明末清初历经战乱,此桥屡废屡建,时为石桥,时为木桥。至20世纪20年代城墙拆毁,便河堵塞,南门与此桥先后废弃。然而南门口这一名称却保留至今。

南门口在清代末期已是贸易中心。清末王达著《善化地理》中有“县治人口十万。贸易甚盛,尤以南门、小西门为最”的记述。长沙解放时,南门口有铺面数十家,多为茶楼、酒馆、日杂、糟坊、鱼肉类担、熟食小贩。德茂隆酱园的香干在长沙享有盛名;传统小吃熟猪血、油炸臭豆腐、糖油粑粑和馄饨亦为人们所称道。

碧湘街一带的手工业、酿酒业也曾发达兴盛。清咸丰年间,太平军据碧湘街攻长沙城。守城清兵架炮于城头将街面屋宇悉数轰倒。太平军撤退后,街坊逐渐修复,碧湘街冒出多家酿酒作坊。清黄本驥《湖南方物志》云:“近日商贾以碧湘门外江水造酒,不减吴中佳酿。”到近代,碧湘街一带成为手工业发达之区,1927年长沙商业巨头彭度阶创立的湖南第一家机制卷烟厂——华昌烟厂就设在此街。

如今的南门口菜市场,特色捆鸡、糖油粑粑等小吃美食集聚,依然是城央烟火气十足的集市。



链接

这些菜别买贵

根据长沙市发展改革委9月24日公布的长沙市部分集市、超市粮油副食品采集价格汇总表,我们列出了一些产品的价格区间,如果近日有去菜市场“赏秋”的计划,可以以这份名单作为推荐。



扫描二维码
看农产品价格
官方数据