



你不知道的5道湘西美食， 吃过就忘不了！

张家界的好地方太多了，这里有千峰逐雾的森林公园、壁立千仞的天门山、旖旎秀丽的张家界森林公园、悬崖峭壁的大峡谷。穿越历史时空，张家界这座小城流传下一个个传奇故事，诞生出一道道人间至味，那每一个酸甜苦辣的背后都藏匿着耐人寻味的故事。探寻一道道美味，我们漫步于细雨林间、古朴山寨、云中梯田，将那美好的味道定格下来，用舌尖将其记录成永恒。

慈利米粉

湖南作为吃粉大省，各种米粉争奇斗艳，但湘西人最爱的还是慈利米粉。红油汤底、鲜香味辣，一碗热辣辣的慈利米粉是湘西人生活中的市井气与小确幸。

米粉选用湘西特有的富硒大米，经淘洗、磨浆、蒸煮而成，细如笔芯，筋道弹牙，丢入汤锅中顷刻即可食用。

晶莹透亮的米粉，配着独家秘制的菜码，撒上葱花，满嘴馥郁的香味，也难怪每一个湖南人都对此欲罢不能。

蕨粿粿

这片土地上的每个少数民族，各有特色。张家界沧海桑田游览区，是张家界知名的存在。悬崖上古朴的民居，窗外空中梯田风光如画，屋内土家族村民们正在做蕨粿粿。对于每个南方人而言，粿粿是



神圣的，许多隆重的日子里都有他的身影。

而土家族与粿粿的关系是我们想象不到的亲密，这种用蕨根粉制作而成、带有湘西山区色彩的蕨粿

粿，是大山山民们最为熟悉的食物，在漫长的时光里，陪着他们度过饥荒，熬过苦难。

土家三下锅

除了蕨粿粿以外，土家三下锅也是每个来张家界人都深深记住的味道，而土家三下锅也是最能代表张家界的一道菜肴了。

这是一道最初由腊肉、萝卜、豆腐一锅煮的合菜，演变成为三下锅。现今多为肥肠、猪肚、牛肚、羊肚、猪蹄、猪头肉等任选，经厨师制作成干锅或者汤锅。

鲜香热辣，汤汁浓郁，荤素搭配，脆嫩的猪肚、筋道的肥肠，美味十足，是土家族人独有的记忆。

湘西腊肉

每当冬日的暖阳升起，忙碌一年悠闲下来的湘西各个小镇，家家户户挂满腊肉、腊香肠。香味久经不散。

在张家界，土家族人对腌制熏烤的食物总有一种特殊的情怀。每年冬至，家家户户开始杀年猪，做腊肉、灌香肠，他们得趁着大雪前后气候干燥时候制作好。这时候制作的腊肉品质最高，无需繁琐烹饪，只需简单蒸煮就是最纯粹的味道。

手工糍粑

传承千年的土家族人们对饮食从来不随便，所以他们丰富多彩的饮食文化，也是他们民族传统特色！家家户户磨得锃亮的木杵，留住记忆里最熟悉的味道。

土家族人以糯米为原料，经过泡、蒸、捶打等多道工序制作而成的糍粑，是土家族人必备的食品，纯手工制作，传承民族习俗，是更多人心目中的传统老味道。

看到这里，是不是颠覆了你对张家界的印象呢？值得一提的是，这些美食都可以在张家界沧海桑田景点品尝，闲暇时间不妨走一走，体验这里的田园风光、奇峰峻岭、侠骨柔情，从中体验湘西的另一种魅力。

(来源：UC头条移动端-张家界)



生焗

舌尖

的极致

本报记者

宋美慧

岩骨鱼又叫黄鸭叫，肉质格外细嫩，味道鲜美且营养丰富，无肌间刺，多脂肪，在张家界一直备受青睐。岩骨鱼在餐馆的常见做法都是清汤熬煮，更多的精华都浓缩于汤中，不免让人忽略了其肉质的鲜嫩可口。近日，记者在湖北潜江油焖大虾店里品尝到了一道格外不一样的生焗岩骨鱼，令人食之难忘，百般回味。

生焗岩骨鱼

最大的特点就是不用一滴水，重在吃鱼，不在喝汤。先将岩骨鱼用啤酒腌制十来分钟，既去除了鱼的腥味，又能保证鱼的鲜美。生焗岩骨鱼不用水，最重要的一步在用油上，一块雪白细腻的猪油拥有无法替代的脂肪香。在微火细熬中慢慢融化，释放出紧锁已久的香气，不同于植物油的清香轻盈，猪油的香气是厚重的、浓郁的、令人惊艳的，用猪油作底，岩骨鱼的鱼香与猪油的脂香深刻交融，带来原始的、纯粹的味觉享受。清香腻滑的猪油一下锅就让人食欲大增，和岩骨鱼搭配简直天生一对。

一锅生焗岩骨鱼里面足足有五六条岩骨鱼，上面铺满了洋葱、蒜米、生姜粒、豆豉、剁辣椒、黄灯笼椒，不同于清汤的寡淡，整盘彩色明亮温暖，小小的岩骨鱼竟然做出了剁椒鱼头的感觉，看得让人食欲大增。小火慢慢炖着，蒜香、剁椒香、鱼香互相混杂着，钻进鼻尖，尽管炖的时间在不断变长，但仍可以用筷子顺利地夹起一整条岩骨鱼，鱼身除了主干骨的刺之外，基本没有肌间刺，吃起来不用分心挑刺，只需埋头尽情享受鱼肉的鲜美与鲜辣。尽管没有用到一滴水，但鱼肉与猪油的混合是最好的拌饭汁，让人忍不住再来一碗！

