

郴州味道

郴州味道 THE CHENGZHOU FLAVOR

郴州味道

老郴县

苏仙区
北湖区

郴州“头碗”

老郴县人称酒席上的大烩为“头碗”，类比音乐中的前奏，戏剧中的序幕，评书中的楔子，行伍中的先锋……总之，开宗明义，不求“独领风骚”，惟愿“先拔头筹”。

郴州的厨师或是外来厨师想在郴地站住脚，人人个个都晓得，郴州酒席中的头碗绝不能掉以轻心，绝不可漠视妄动！若在这碗菜上砸了牌子，再想在郴州厨坛上混，蛮难。

家住东半边街的刘必康（化名）大师傅，十六岁学徒出师掌锅当师傅，到1965年四十岁时与人扯谈，说二十多年了，毛估一下，做了三万多桌酒席，煮了三万多碗“大烩”！

刘师傅对酒席上“大烩”的重视，业内人士皆亲闻亲见，自是感喟不已！“大烩”的食材，刘师傅必亲自选定，刮丸卷蛋（或蛋饺）必亲手制作。酒席上其它的菜，倒是有助手、徒弟掌勺的，然“大烩”这道菜必由刘师傅亲自掌勺不可。

民国三十五年，1946年，良田墟上陈家做生日酒，六



十岁，六十桌，到城里请已小有名气的刘必康团队主厨。下午五点三十分，鞭炮轰鸣，开席。六十碗“大烩”闪亮登场，却在第一时间被告知：大烩“不甜”。“甜”是郴州人对“鲜美”的独有方言代称。良田墟生日酒宴“头碗不甜”，害得刘师傅之后一年多内门庭冷落，生意萧条。

是何原由？刘师傅查了，皆因熬制高汤时，守夜的（从晚上十点到次日开席前）徒弟偷懒贪睡，一夜任由食材泡在锅里，不举火。上午八点才开大火急炖，减了“文火慢熬”的十个钟点！你讲那汤怎么得甜啰！

自此，刘师傅对“大烩”的食材，老母鸡、猪筒骨、宣威火腿必亲自选定。刮丸卷蛋（或蛋饺）必须亲手制作。且每夜十点，亲见大火催开了大锅，压了小火，方回屋困觉。

刘师傅烹制“大烩”，先用二十小时熬高汤，将高汤去渣沫，煮开，加猪肉蛋卷（或蛋饺）、鱼肉丸子、油炸猪皮、去壳熟蛋（一人一只，不必争筷），煮开；续加玉兰片、香菇、木耳、黄花菜、姜片、蒜子，又煮开；再加猪心、猪肚、猪腰、猪肝片，敞锅煮开十分钟，加盐，撒葱花，起锅。

一口大铁锅（直径一米以上），几桶浓汤汁，锅下烈火熊熊，一盆一盆的蛋卷、丸子、猪杂、香菇……往锅里倾倒，满脸激情的大师傅操长柄锅铲边呼喊边翻搅，场面蔚为壮观！

“大烩”并不难做，难的是要“烩得全”，不可偷工减料，且“三煮”阶段，要到时到位，诸料入锅不可次序颠倒。

（陈岳文）

○食材与调料

猪肉，鱼肉，鸡蛋，风干猪皮（油炸），猪心，猪肚，猪肝，猪腰，老母鸡，猪筒骨，火腿，玉兰片，香菇，木耳，黄花菜，姜片，蒜，葱，食盐

○制作方法

用20小时以上时间熬高汤，高汤去渣去沫煮开后陆续投入上述食材及食材半成品，大火熬煮。

白辣椒爆腰花

猪腰子，正名猪肾，在肠、肚、肝、腰、肺几样猪下水中，作为食材的排名可能仅比猪肺好些，真没冤枉它。就说猪腰子的烹饪方法吧，除了炒、熘一类烹制手段，偶见三五片客串入汤羹，未见用蒸、炸、红烧等等方法烹调的。在众多菜品中的地位，比较边缘化。

白辣椒爆腰花烹制方法不复杂。白辣椒先入油锅煸炒，炒出微微焦香，起锅待用。猪腰子细细洗净，利刀刮除表层“膻涎”，祛除“霉”气（nāo，腥膻气味）。剖猪腰为两片，一面打花刀，再改切成二指宽长条。锅中油至七成热，投猪腰片入油，炒三炒，三五秒钟，“腰花”盛开，此时将已煸炒出香的白辣椒倾入，加酱油、葱、蒜子，离火起锅。

很多人喜欢吃“白辣椒爆腰花”这道菜，喜欢这道菜的人中间还有许多人笃信“吃猪腰补人腰”！

写下面文段之前，先作一点声明：我是相信某些食物是具有某种药效的，我是“食疗”的拥趸。但却不是那



种一味盲目的“食疗万能”的粉丝。

郴地的一则笑话支持我的看法。说早年间，有个县衙小吏，四十多岁妻丧再娶。新妻二十岁，身体健壮。小吏新婚三月，形瘦神颓，萎靡不振。友人劝他补肾，并告猪腰子可大补肾虚。小吏即天天买猪腰炒食。

十几天下来，餐餐猪腰子，小吏吃得想吐的心都有了，人也没见长出精神来。县太爷听说了，一笑。派小吏下乡“助农事”两月，且中途不许回县城。两月后，小吏归来，红光满面，精神矍铄。县太爷说：猪腰确补人肾。但人肾应无大亏方行，大亏则无补焉！县衙同事打趣：夫君四十八，娇妾一枝花。采花不限朵，看你趴不趴！

食疗有科学道理。但吃什么补什么，存疑。

（陈岳文）



○食材与调料

猪腰，白辣椒，食油，酱油，盐，葱，蒜

○制作方法

白辣椒油煸出香，猪腰打花刀切片入油锅，二料合一，翻炒加调料出锅。

稻谷猪大肠

民间有些菜品，因着时间远久了，世道变动了，日渐流失乃至湮没无闻了。笔者早年在郴州吃过的“稻谷猪大肠”系列菜肴，至今就很难见到。

20世纪六七十年代，由于城里买猪肉要凭票证供应，乡下人一年到头也难得杀一头猪，所以大家都难耐肠胃清淡之苦，纷纷想办法弄些荤腥打牙祭。

一些虽穷陋困顿却还脑壳灵泛的能人里手们不甘饥肠久辘，不免钻山打洞四下寻觅“油润”之道。郴州火车站旁的屠宰场，两角钱一盆的猪血，或四角钱一副大肠这样的猪下水，是“能人里手”们见天追逐的好对象。

每天天蒙蒙亮，屠宰场门口准有十几个排队等候售买猪下水的常客。买猪下水，脸要熟，脚要勤，来要早，来迟了白来！

猪大肠是有些气味的。买回家来，先用盐细细洗过，再把两头用细麻绳扎紧口子。架铁锅烧红后，放入大半锅未脱皮的金黄稻谷。火不能太大，文火，将大肠丢进去不停地和稻谷一起翻炒。慢慢的，软塌塌白花花的大肠水气



被炒干了；慢慢的，滚烫的铁锅和稻谷散发出了淡淡的诱人的谷壳香气，而埋在稻谷堆中的大肠也被这香气慢慢渗透，冒出了油星，而且在褶皱部位现出了始则浅黄，继而深黄、焦黄的美色，散发出一种令人食欲大开的奇异的混合香味。

待炒得稻谷冒了烟，大肠油光焦黄，且黄白色驳杂、香味浓郁之时，再将大肠整副取出，甩上砧板。此时，既可切一段下来炒白辣椒，又可切一段炒酸萝卜或炒豆腐渣，等等。总之，尽可随心所欲，尽情尽性享受那切成一圈一圈、一片一片的美味大肠，吃不完的可留待下顿再变花样。这么多的吃法，构成了笔者在前文讲的“稻谷猪大肠系列”菜肴。

现如今，由于做这道菜品极需耐心，特别是翻炒大肠至少要耗上一个时辰，故快节奏的现代人已少有此口福了。去年到龙门池一农户家，看到有一个老娼坐在门口，在慢慢用稻谷翻炒大肠，香气四溢，霎时仿佛即知佛跳墙的渴欲之情的由来。

美食家曰：一种食材的加入可促进另一种食材出味，信夫！

（徐杨 文）

○食材与调料

猪大肠，稻谷，白辣椒，酸萝卜，豆腐渣，茶油，食盐，辣椒，蒜，葱等

○制作方法

猪大肠翻洗洁净，与稻谷一起在热锅中翻炒。黄亮的大肠与白辣椒等合炒，出各款菜品。

麸子鱼

受麸子肉（米粉肉之一种）的启发，麸子鱼早已是郴地居民餐桌上的一碗好菜了。

晒干、风干、焙干、烤干、熏干……是无冰箱时代一辈辈先人们发明创造的保存食物的善策良法。但读者诸君切勿以为先祖们殚精竭虑只此一用，切勿切勿！

新鲜食材与腌制脱水后的食材，二者加工状态与烹饪方法不同从而带来口感变化，常常表现为对美味的另一种韧性的追求。比如麸子鱼，相比风干鱼、火焙鱼、腊鱼等，多了润沁的回味，且未失脆爽的口感，鱼肉的鲜香更浓烈。

一斤半以上的草鱼、鲤鱼，剖边后切成八块（三四指宽），先以糊汁酒、盐、酱油、麦酱、豆瓣酱（此类调料使用与否视主家口味喜好而定）腌渍三日，取出稍晾，裹以“麸子”，摊铺在竹帘、筛子上。待晾晒风干后，用铁筛平盛，在柴火上文火烘焙，三至五天即可。或将铁锅置于柴火上，满锅均匀加小热，将鱼一块块置于锅上，缓



慢烘焙，至半干即可起锅放入瓮内冷藏。

食用时加少量猪油清蒸，或茶油稍煎后黄焖，或油煎后加辣椒、青蒜炒制，其香无比，其味大美！

麸子鱼最讲究的是“麸子”。“麸”字带“麦”，其实与麦无关，纯正的米粉。制米粉用粳米五分之四、糯米五分之一，春夏、夏秋之交，月朗风清之夜，将二米混匀洗净滤干，以竹簸箕盛之置于屋顶青瓦之上，夜露日晒三天三夜，郴地人称“露它三天”，吮吸日月之精华入麸子鱼之深味。

米经“露”了后，放干锅内小火焙炒，出香味，停火，出锅。冷后用石磨磨成颗粒稍粗之米粉，加水、盐、酱油、胡椒粉调匀，即为“麸子”。以“麸子”裹鱼，即为“麸子鱼”。好吃，送饭，一块麸子鱼送得一碗饭！

(石立文)



○食材与调料

鱼，麸子，糊汁酒，盐，麦酱，豆瓣酱，茶油等

○制作方法

先做“麸子”，再腌鲜鱼，裹麸子晾晒、火焙。麸子鱼成，清蒸、黄焖、煎炒均可。

禾花鱼

每年八九月份，正是水稻收割的丰收时节。此时手机铃声若响起，接听之前，总有几分期待：是不是江口、南溪、永春、芙蓉……的朋友们打来的？若是，第一句话就能让你欣喜欢跳：“哪天来吃禾花鱼啰！”“还哪天？就今天！”长呼短叫，携朋引类，直奔禾花鱼去也！

禾花鱼，禾花养大的鱼。名字好听，鱼质鲜嫩，说句老词：名归实至。

生长在高冷水田里的禾花鱼，水稻扬花时放鱼下田，都是一指大小的鲫鱼、鲤鱼，俟捕捞时，大的二两左右，小的一两多点。若有人说：今天请你吃大禾花鱼。多半不靠谱。若放入田里的鱼已有二三两重了，那鱼，就很难“禾花”了。

遍尝油炸禾花鱼、黄焖禾花鱼、米粉禾花鱼后，在江口一朋友家吃了碗“萝卜丝煮禾花鱼”，一桌的禾花鱼吃货众口一辞：此为禾花鱼美味冠军！

先用竹筷子削尖，将禾花鱼肚皮上戳个洞，手一挤，



将鱼肚内废物挤出。那边砧板上，雪白的萝卜丝切得整整齐齐。茶油入锅，姜丝、蒜片炆锅，禾花鱼入锅稍为煎炸，萝卜丝汇入，翻炒，一两分钟，大勺倾高汤，猛火烧开锅，中火炖熬，约十分钟，汤成乳白色，加盐、香油、葱花，起锅。鱼肉、萝卜丝、汤汁，鲜甜满口，妙不可言！

这道鱼汤中的“萝卜丝”，大有讲究。那天在江口吃的“萝卜丝煮禾花鱼”，切萝卜丝的萝卜，是江口高山上海拔一千米的土里种的。两斤重一根的萝卜，生吃、熟吃全无半点渣滓。切出的萝卜丝，撒盐巴腌个把小时，挤出些水分，下到禾花鱼锅里，又脆爽还软糯。若用那些筋筋绊绊扯也扯不清的老萝卜、硬萝卜估计就没那么好吃了。

稻花香里尝鲜鱼，大美之事！

(陈岳 文)



○食材与调料

禾花鱼，萝卜，姜，葱，茶油，食盐，酱油等

○制作方法

禾花鱼去内脏，与萝卜丝在茶油中稍加翻炒，加高汤，煮开十分钟，加姜、葱等，出锅。



灶屋也坚强

黄元强

黄焖鳝鱼

鳝鱼在郴州广泛地叫“黄鳝”，因了地方口音特点，听起来是“王鳝”。

鳝鱼菜系，在现在的酒店、大餐厅的菜谱上是领衔的主菜、大菜，出黄鳝的季节更是“隆重推出”，俨然真“王鳝”！

倒回去四五十年，鳝鱼与泥鳅乃同门兄弟，其江湖地位尚在上席大菜之外，佐个酒啦，去消夜啦，很边缘。近二三十年，各路营养、养生、美食高手，硬是活生生地把它抬举到“水中人参”的骇人地位，且还是活泼滑溜之“人参”哩！一时间，“王鳝”沐猴而冠，成了餐桌上的一道靓丽的风景！（学写的句子，不蛮像，盼谅！）

读者即生疑窦：咦，你不是写文章推介美味佳肴的吗？怎么这些话听起来有些酸溜溜的？

这问题问到七寸上了。笔者自小好吃得出名，对鳝鱼，更是情有独钟。黄焖鳝鱼、盘龙（油炸小黄鳝）、上海本帮菜的鳝糊、黄鳝焖饭……已是吃得轰轰烈烈了。说



○食材与调料

鳝鱼，紫苏叶，黄瓜，茶油，酱油，食盐，辣椒，姜，蒜仔等

○制作方法

爆炒鳝鱼、黄瓜片，加紫苏叶翻炒，加辣椒、姜蒜等，加水焖煮15分钟，起锅。



实话，几十年吃下来，好的是口味，喜欢这口而已，真没想过有多少了不得的营养和防这个治那个的功能。

听这些高手一炮神侃，不由自己问自己：我吃了几十年的菜还是吃了几十年的药？想了想，继而鼓足中气大声回答：莫把药当菜，莫把菜当药。享美味吃菜，图治病吃药！扯远了，还是研究黄焖鳊鱼时如何必加紫苏叶方成正宗鳊鱼美味为正事。紫苏系一年生直立草本植物，叶紫色，入食，有芳香清甘之味。在郴地道旁草丛，随手可摘。黄焖鳊鱼必加紫苏叶，与腥膻作战当为其主要担当，但升发特异的清香也是它的臻美追求。

将锅中的茶油烧热，投鳊鱼片爆炒，加紫苏叶入锅翻炒，加一点配菜如经盐腌且挤干了水份之削皮黄瓜片等，再加上蒜子、姜片、辣椒、酱油、食盐焖煮十分钟，起锅装盘。

郴州街上紫苏焖黄鳊，有行气健康、帮助消化、发汗怯寒、清补之作用。——你看，我也讲药效了，唉！谁也免不了俗！

(石立 文)

晶莹美味雪花菜

1918年7月29日，谭延闿在郴州旧衙署宣誓就任湘军总司令。晚上，他与赵恒惕、刘建绪等一班幕僚，来到位于中山北街王氏祠堂前的饮食名店福星楼举行庆祝宴会。

席间，店小二端上一碗菜，晶莹剔透，状似雪花。谭延闿一见，好生怜爱，立即用调羹舀了一勺，品尝之后，连声叫好。可惜他琢磨半晌，硬是没有识出此菜的材质。不得已请出厨师，才搞清这道菜名叫“雪花菜”，是以最普通不过的豆腐渣为主要原料做成的！

谭延闿素以“刁食”著称，“雪花菜”非常符合他的“雅食”口味，令他对福星楼的厨艺刮目相看，记忆尤深。他在郴州一年多时间，多次到福星楼来品尝这里的美味。以后每到郴州，必到福星楼，必点“雪花菜”。

福星楼创办于清光绪甲申年（1884），店主姓贺，名炳荣，同治丙寅年（1866）生人。他13岁到上河街正一楼学习厨艺，五年出师。一次偶然在广州摸彩中奖，遂回郴创办了福星楼。由于他学贯红白两案，厨艺精湛，又虚心好学，不断推出新的菜肴和点心，不独“雪花菜”，福星楼独创的菜肴“糯米鸡”“脆乳猪”“芋荷血鸭”“蝴蝶鲩鱼”“卤味拼盘”“红烧狮子头”“海参大杂烩”等，面点粉丝大肉包、桂花糖包、香葱卷、开口酥、鸳鸯酥、门扣酥、火腿烧麦、麻果松糕、糙米糖花、各色水饺等，品种多样，特色鲜明，而且价廉物美，基本能够满足不同口味的顾客需求。

不独谭延闿、赵恒惕、刘建绪等人，蒋介石北伐过郴州时，也曾慕名到福星楼去品尝美食。民国时期，湖南政要程潜、何键、薛岳，传教士文美利等人来到郴州，都点名要吃福星楼；乡绅陈九韶、南解阜、李达九等人，更是福星楼的常客。普通老百姓但有婚宴喜庆，也喜欢选择福星楼设席摆宴。

贺炳荣自创的美食，在郴州餐饮业影响很大，使得郴州菜系在湘菜系列中，占有一席之地。

(刘专可 文)

○食材与调料

豆腐渣，瑶柱，海米，猪油，芡粉，味精，盐，姜，蒜，葱等

○制作方法

将豆腐渣用淘米水反复淘洗至雪白，瑶柱、海米用淘米水泡发漂白，剁成米粒大，姜、蒜拍碎熬成汤，去渣留汁。将备好的豆腐渣、瑶柱、海米与姜蒜汁混合均匀，上笼蒸半小时，将蒸好的半成品倒入锅内，淋上热猪油（以刚好盖住为宜），搅拌均匀，勾芡，装碗，撒葱花、胡椒粉即可。