



第一章 生活习俗

衣食住行，吃喝玩乐，皆为生活；习俗，习惯成自然，自然成定式，少有官方色彩，邻里相约成俗。

生活习俗，是极具地方特色的生活模式，是由该区域的地理位置、气候条件、经济发展水平、文化理念、核心价值观、社会组织状况等因素孕育而成。

郴州市位于南岭山脉北麓，地处 $24^{\circ} 53' \sim 26^{\circ} 50'$ 的亚热带气候带。地势自东南向西北方向倾斜，呈东高西低、南高北低的“山”字箕形。南岭山脉的几条主要山系在郴州呈东北——西南向走势，对北方南下的冷空气起阻挡抬升作用，对西南暖湿气流起屏障作用，使本地气候除有亚热带湿润气候的主要特征外，还有明显的地方性小气候特征。

古代郴州因山高林密，湿闷温热，交通不便，经济欠发达，文化较落后，使得这一方土地上的人民生活习俗粗放而多样，简约而鲜明。

随着科技的进步，信息化时代的到来，衣食住行的地域性差异缩小，地方特色弱化，“地球村”的趋向越来越强。因此总结记述本地生活特色就具有特别意义。

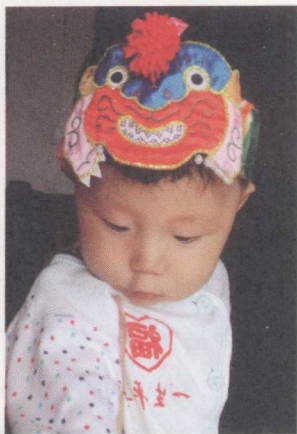
第一节 服饰

服饰与人们的生活和文化心理密切相关。

人类在历史进程途中不断创造着自身文化。各民族服饰风俗就是一篇瑰丽的长诗。占人口大多数的汉民族服饰一直是主流服饰，引领郴州服饰文化。其服饰风俗丰富多彩，展现时代特色。大多仍生活在区内的少数民族服饰具有自己的民族特色，但至今服饰基本上被汉化，只有在节日和重大礼仪活动时才会穿着传统民族服装。

衣着

晚清、民国时期，境内男女衣着，富户多用绫罗、绸缎、绢纱、棉、皮；普通人家，多穿家织土布，“洗濯破裂不厌”，多衣不蔽体。颜色重青、蓝。式样有大襟、对襟、马褂、马甲、长衫，衣袖长而宽大，用布钮扣。大襟以右边腋下为襟门。男女长裤为宽裤筒，无门襟，穿着不分前后，俗称“扎头裤”。农家男子汉，夏穿无领无袖短对襟衫，镶十三颗钮扣，亦称背褡；冬穿短棉袄，腰扎布带，紧身御寒。妇女穿无领偏襟衣，襟边、袖口缀珠边，衣长及股膝。富户，



婴儿配戴凉箍及口水伽

男子穿长袍马褂，妇女穿褶裙或镶花边短襟衣。20世纪20年代起，服装式样增多，富家青壮年男子，兴穿中山装。新中国成立后，衣着变化较大，长袍马褂，自行消失。新中国成立以来，流行灰色，青年人多着列宁装、青年装，农村部分老年人仍习惯穿旧式服装。60年代，尚蓝、绿色，家织布逐渐淘汰。“文化大革命”期间，青年男女，以着绿色军装，配黄挎包为荣；中老年人多穿中山装。衣料兴劳动布、哔叽、咔叽、灯芯绒。色彩单调，款式也单一。70年代末，的确良逐渐取代棉布。80年代以来，随着改革开放的深入，城乡人民生活的改善，衣着款式求新、求洋，质量求好。国家领导人带头穿西装，全国兴起西装热。郴州乡村农民也穿起西装。通常衣料，多为丝、绸、毛、呢、混纺、涤纶、尼纶；服装款式有中山装、和平装、运动装、西装、夹克、皮衣、大衣、毛外套、羽绒衣、太空服、

男子穿长袍马褂，妇女穿褶裙或镶花边短襟衣。20世纪20年代起，服装式样增多，富家青壮年男子，兴穿中山装。新中国成立后，衣着变化较大，长袍马褂，自行消失。新中国成立以来，流行灰色，青年人多着列宁装、青年装，农村部分老年人仍习惯穿旧式服装。60年代，尚蓝、绿色，家织布逐渐淘汰。“文化大革命”期间，青年男女，以着绿色军装，配黄挎包为荣；中老年人多穿中山装。衣料兴劳动布、哔叽、咔叽、灯芯绒。色彩单调，款式也单一。70年代末，的确良逐渐取代棉布。80年代以来，随着改革开放的深入，城乡人民生活的改善，衣着款式求新、求洋，质量求好。国家领导人带头穿西装，全国兴起西装热。郴州乡村农民也穿起西装。通常衣料，多为丝、绸、毛、呢、混纺、涤纶、尼纶；服装款式有中山装、和平装、运动装、西装、夹克、皮衣、大衣、毛外套、羽绒衣、太空服、

风雪衣、套裙、统裙、连衣裙、旗袍、喇叭裤、直筒裤、牛仔服、马裤、运动服、休闲装、猎装等，品种繁多，色彩艳丽。虽然丰富多彩，但衣分四季，却很明显。

鞋 袜

清代，境内妇女缠足，穿布料尖嘴龙鞋，鞋面多绣花图案。男子穿钩刀嘴形鞋、牛鼻子鞋，鞋面用青布。多由自家手工制作，殷实富户则请鞋匠专做。民国时期，妇女放脚，尖嘴龙鞋逐渐淘汰，普遍穿家做布鞋。农民劳动，多为赤脚，或穿草鞋。稍富者，穿苎麻草鞋、布凉鞋。寒雨天外出，穿木屐或牛皮钉鞋。小孩多穿猫头鞋、皮头鞋。此类鞋，在鞋头面上，用各色花布拼成猫、虎头形，红嘴、白鼻子、黑眼睛，用彩色丝线绣上猫、虎须眉，形态逼真。乡间传言，儿童穿上这种鞋，能驱邪，保祥和。民国以来，富家渐有穿胶底鞋、套鞋、皮鞋的。妇女缠裹脚布，男子穿家织白布袜。40年代起，渐被棉纱袜取代。新中国成立后，妇女禁止裹脚，尖嘴布鞋、草鞋、木屐、钉鞋、木板拖鞋逐渐消失，自制布鞋日少，代之以机制胶底布鞋、解放鞋、皮鞋、运动鞋、保暖鞋、塑料凉鞋、塑料拖鞋。80年代起，兴穿波鞋、登山鞋、旅游鞋、皮鞋、凉鞋，在家则穿拖鞋；农民下田喜穿长统雨靴。城乡流行穿线袜、丝袜、锦纶袜、尼龙袜。

发 饰

清代，境内男子蓄辫，长及腰股，垂于脑后或缠绕于头。未嫁女子喜扎单辫，并系红绳；青年妇女，挽髻插簪，俗称巴巴结；老年妇女则打螺蛳结。清顺治二年朝廷颁布“剃发易服”令。强制男子将头

部四周头发剃去。只留头顶一撮头发编织辫子。民国元年，政府下令剪辫。之后，学生、职员兴理平头、球头、三七分西式头。工农大众多剃光头。老翁则在脑后留半月形短发，俗称后山。男童喜于脑前或脑后留一小方块短发，前者称“靛子”“畚箕头”“勾耙仔”“口水毛”。城镇妇女兴剪短发。农村妇女仍结发髻，姑娘梳长辫。官绅小姐，太太，有不少烫发者。50年代，男子剃光头者渐少，多理小西式、平头、球头、青年式，也有留大西式者。妇女多剪短发，姑娘喜扎长双辫。“文化大革命”中男子发型多承50年代式样。女子扎辫被视为“复旧”，兴剪短发、运动头，或分边扎成羊角辫。80年代起，除中小学生外，妇女烫发盛行，由城及乡，发型千姿百态，有波浪式、彩花式、柔姿式、爆炸式、刘海式、马尾式、披肩发。少数男青年也蓄长发或烫发。部分中青少妇，也剪男式头，显得干练精神。

首 饰

晚清、民国时期，部分富户男女手戴金戒子，未婚女子戴左手中指，已婚女人戴左手无名指。贵妇兴戴金玉耳环、耳坠。普通妇女戴银质耳环、耳坠。穷人家食不裹腹，女人常只穿个耳洞做个样子。有的老年妇女习惯于胸襟右边垂挂一串木、铜或银制针筒、牙签之类的东西。城乡儿童兴戴银质项链、锁、铃铛、富贵牌，上刻“长命富贵”“阿弥陀佛”“保佑平安”等字样和大肚罗汉、观音菩萨等图像，亦有个别男童戴银刻“长命富贵”字样的耳坠于左耳，祈求易长成人。新中国成立至70年代，号召移风易俗。城乡都不兴戴首饰。80年代始，男女戴金银珠玉首饰之风渐兴，款式精美。尤其21世纪以来，首饰趋于豪华、珍稀，奢靡之风渐浓。

瑶族服饰

史载瑶族先民“绩织木皮，染以草实，好五色衣服，裁制皆有尾形。”今仍保留此风格。头饰、胸饰斑斓多彩，袖窄、襟大、裤短、裹绑腿。桂阳华山、杨柳以头饰出名，被称之为“顶板瑶”。未婚姑娘头戴竹架，上覆绣布，四周垂挂缨络及银饰；黄蜡封长发，绕缠于竹架上。婚日则取下顶板，梳成高髻附于小块竹（木）板上，上覆小块红丝线髡边青布，颈部悬挂成菱形银牌和银链，对称至胸，行动时晃动有声。有的还戴银手

镯。男子用长绣帕缠头，一端至额上方，缨络垂悬晃动，另一端置脑勺后，腰系彩条罗布巾。宜章莽山中、老年瑶妇剃发裹长绣帕，两端垂缨络，覆于两耳侧至肩。男子则将头帕缠头，两端朝两额上方裹成双角状。郴县（今苏仙、北湖两区）瑶族妇女头戴尖顶缀珠帕，高尺余，着大襟镶宽花边短衣，腰系彩布条围裙。资兴瑶族未婚少女头戴二尺半宽的长方形竹架，上覆挑绣花帕，四周缀彩珠和彩绸条；婚后改成竹箕（即用竹棍组成三角形）上覆青布，头顶部环挂一圈银牌、银花和珠串小绣珠，璀璨夺目。汝城延寿、小垣一带瑶族服饰是头梳高髻，插银簪，衣长及膝，镶花边，裤短至小腿肚，腰系自织花带，



瑶族服饰

打红布绑腿，戴秤勾般的耳环，着鸡嘴绣花鞋，本地自称“翘脑鞋”。鞋底加钉木板，板从中横锯至半断，上山下山自由折弯。男子头戴礼帽，身穿长衣马褂，脚着双勾鸡嘴鞋。临武境内的男瑶头围九尺黑布巾，两头有须并绣花，穿对襟衣，边沿镶狗牙花，无领无扣，以布带代钮；身系腰带，挎花布袋，裤与汉人相同，但裤脚饰以花纹，打脚绑，穿圆头鞋。女性头裹三尺绣花巾，梳高髻；也穿对襟衣，襟边点缀六绒花；腰束围裙，挎绣花袋；打绑腿，穿尖嘴鞋，喜爱戴耳环、项链、银牌、手镯和戒指等装饰品。

畲族服饰

在隋唐之际，畲族就已居住在湘、粤、赣三省交界的山区。宋代才陆续向闽中、闽北一带迁徙，约在明清时始大量出现于闽东、浙南



畲族服饰

等地山区。区内畲族女子的头饰扮成凤凰形式，是纪念他们在广东潮州凤凰山的先祖。畲族衣服旧时喜青蓝色，衣料多为自织麻布，男子装束与汉人无甚差别，妇女服饰则有鲜明的民族

特色。衣领、右襟和袖口镶花边。有的畲族妇女不分季节都穿短裤、裹绑腿，腰间束彩色条带。衣服、围裙、腰带上绣有花草鸟兽、几何纹样和汉字等美丽图案花纹。妇女一般都把头发梳在头顶上或螺式或截筒高帽式，发间环束红色绒线，结婚时头戴凤冠，插有银簪。区内畲族今集中在汝城、桂东县域定居。

在长期的实践中，人们发现用不同颜色的边角布料能拼出漂亮的衣服鞋帽等物品，拼出能表达自己情感与追求的花纹和图案，拼布艺术就这样在人们的生产实践中产生和发展起来。区内旧时的拼布绣制品集中表现在日常用品。如婴幼儿的口水伽、凉箍、凉鞋、背儿包；有成人用品如头巾、围裙、烟袋、荷包、枕套、鞋垫等，有着浓郁的民间和地域特点。用色奔突、大胆，不受概念化模式的局限。比如，人们概念中的月亮是白色的，而区内的拼布艺术作品中秋月可能是蓝色、黄色、橙色、灰色或绿色的。造形洗练、夸张，注重写意的做法。比如，一张娃娃帽上添两只三角



传统民间拼布背带

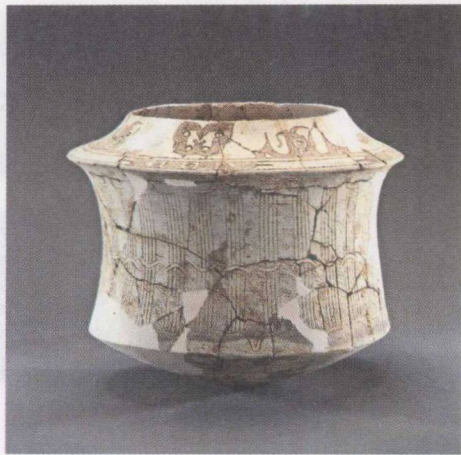
形的耳朵，加几根胡须，额头正中来个“王”字，一只老虎就出来了。福禄寿喜财全是地方符号写意。如蝙蝠喻福，荷通和，柴通财，葫芦即福禄；以桃冠寿，以送子观音示喜等。针法巧妙多变，拼绣相宜，点面相揉，心线相融，拼绣之间无不表达出人们对美好生活的期盼理想。

拼布绣，以永兴县大布江最具代表性，形成了拼布艺术。

第二节 饮食

民以食为天。饮食在人们生活中占有十分重要的位置。它不仅满足人们的生理需要，而且具有十分丰富的文化内涵。

桂阳千家坪新石器时代遗址中曾出土大量陶器和石器。陶器有盘、簋、碗、杯，器型精美，说明郴州先民在远古时期，就已注重饮食之道了。在境内出土的西晋简牍里，发现迄今最早的一批竹简菜谱。郴州饮食文化，实乃源远流长。到了清代中叶，郴州市城内陆续出现轩帮、堂帮两种湘菜系属派的菜馆，后逐步形成郴州八大菜馆。由此，饮食文化日渐繁荣。



早期白陶罐

由于区域物产、社会沿革的不同，郴州逐步形成以耒水流域和东南山区两大地方风味菜系。耒水流域以郴县（今苏仙、北湖）、资兴、永兴为中心，是郴菜的主要代表。东南山区以宜章、临武为中心，包括汝城、桂东。这一菜系自古

受南粤影响大于岭北。境内瑶族聚居后，加上辖域政体的更变，饮食更趋融合。两大菜系虽成两大口味流派，然而异中有同，大同小异，构成统一的体系。

概观其貌，主要特点是：油香色浓，酸辣焦麻，鲜香脆嫩，形味突出，既注重内涵的精当，又讲究外形的美观，可谓色、香、味、形、器俱佳，雅俗共赏，口味与养生健康兼得。

郴州饮食地域特色突出，随着生活水平的不断提高，食不厌精，饮食文化也更加丰富多彩。

食材丰富。南岭诸山横向东西，骑田岭分湘、珠、赣水。山地盛产山珍野味。境内有明媚秀丽的盆地，绵延起伏的丘陵和高山。得天独厚的自然条件，使得郴州物产特别丰饶。“四黄子鸡”“宜章芋荷鸭”“红曲鱼肉”“臭豆豉絮辣子”“汝城麻鸭”“临武



汝城板鸭

香鸭”“桂阳血鸭”“栖凤渡鱼粉”“桂阳米饺”“虾子酱煮豆筋”“湘嘉鱼”“良田禾花鲤”“桂东青山火腿肉”“五盖山岩耳汤”“嘉禾狗肉宴”“安仁抖辣椒”“安仁草药炖猪脚”等一大批郴菜珍品，都是以郴州地方特产作原料烹制而成。

湘粤融通。东南山区以宜章、临武为中心，包括汝城、桂东。宜章、临武、汝城皆接壤粤北，自古受南越国的风土影响大于岭北。境内瑶族聚居，加上辖域政体的更变，饮食上出现大融合。但总体而言，与耒水系几县“辣性”大体相近，但也有几点差异。一是接受了粤菜的元素，如喜文火煲汤、清蒸扣肉和鱼。二是相对清淡，鲜嫩五

滋（香、松、软、淡、浓）。三是饮食餐具有粤北客家习俗，以煲、焖为主，兼有蒸、煮、烩、煨。如煲汤用沙罐，饭食用蒸钵。概而言之，既取粤菜之长，又纳瑶胞菁华，还撷粤北客家菜之精髓，也保留了部分中原菜系的遗风，由此，东南山区美食自成。

酸辣共享。郴人“没有辣椒不成菜”，“辣中爱加香和酸”。油香色浓，酸辣焦麻，鲜香脆嫩，形味突出。酸中带辣，辣中透酸，以辣盖酸，以酸溶辣，强而不烈，使口感舒服。东部山区桂东县，擅长烹制山珍野味和各种腌制品，口味偏重于咸、酸、辣，具有浓厚的山乡气息。尤其是“桂东酸肉”为独具风味的传统佳肴。每当贵客临门，桂东人便从坛中取出腌制好的酸肉，蒸制一下即可美美食用。

粥菜繁多。郴人独特的饮食风格还体现在对粥品的青睐上。且不说粥品由稻米、杂粮衍生出20余种营养粥，单就下粥菜，素荤两用，就令食者赞叹。素有酸圆辣椒（红、青）、酸萝卜（红白）、酸萝卜皮、酸大头菜、酸藠头、酸黄姜、酸白椒、酸黄瓜、酸白菜杆、酸禾柄豆、酸刀柄豆、酸空心菜、酸鱼腥草、酸红薯片、酸笋片、酸榨菜、酸豆角、酸剁辣椒、酸蒜子、盐花生米、盐腐竹、腊八豆、盐生姜、霉豆腐乳等26种；荤有皮蛋、盐蛋、酸辣鸡爪、酸辣鸭爪、酸辣干鱼、酸辣猪三宝（舌、心、肾片）、坛子五花肉、坛子鱼、坛子鸭、坛子鹅、坛子狗、坛子肉膏等近20种。

郴州特色菜、特色食品众多，这里选取有代表性的食谱以飨读者。

栖凤渡鱼粉

米粉是南方人的特色美食。鱼粉是郴州人的一种重要早餐。不过最让郴州人称道的当数栖凤渡鱼粉。它的故事也挺悠久。三国时期，庞统初任耒阳小吏。一天来西河渡（现名栖凤渡）走访民情，半途风

雨交加，船晃浪高，惊扰不小；到达西河渡时，身体开始发烧。船夫的娘子及时熬制鲢鱼汤，用鲜姜、胡椒、五爪辣，调以茶油、豆油膏，放上切粉主料给庞统吃。庞统吃了个畅快淋漓，汗流满面，感冒一下就好了。庞统后为名士，鱼粉因名士而名。庞统号凤雏，该镇也因此更名为“栖凤渡”，这粉也就叫“栖凤渡鱼粉”，是郴州城乡最常见的一道可口早餐。

血灌肠

血灌肠在湘南很多地方有，但做法各不相同。宜章酿血灌肠比较讲究：猪血不能掺水。一般取猪小肠，也有用猪大肠的。大肠太大，不容易风干水分，加上肠厚，不容易剔刮。酿血灌肠前要先剁好料。用菠菜和葱蒜的多，也有光用葱蒜的。菠菜多的软和，葱蒜多的硬实。酿血灌肠的蔬菜统统称之为香料。香料剁碎后，用大脸盆盛着，将猪血倒进去和匀，加入适量的盐即可。猪肠子先用调匙去表皮，刮好的猪肠用冷水泡着，酿起来才顺畅。酿血灌肠时，将漏斗插入肠内，把酿料放进漏斗里，用一双筷子往下插，酿一下，捋一下，快酿到半满时，用细索捆住尾端，并用针或牙签在灌肠的大肠里钻些小孔，便于漏气和渗水。血灌肠酿好后，隔水蒸熟，一条条挂起来，待水分蒸发完，便取下来，用炭火烘烤。烘烤可是细活，火小了，烤不干水分；火大了，容易烧焦血灌肠。十小节，烤香后，切成半寸长一节，和上适量的辣椒粉，入罐腌制。

嘉禾血灌肠是鲜吃，肥猪一开膛，马上就洗肠、灌血、煮肠。血灌肠用开水烫熟，便从锅里捞出来，切成片，趁热蘸上辣椒和酱油等简单的作料直接吃，鲜嫩可口。嘉禾人认为这是最好的吃法。

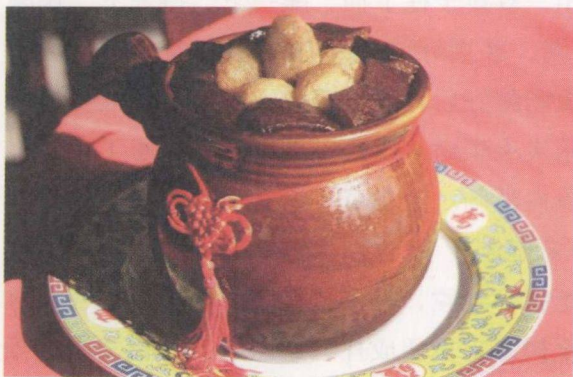
临武血灌肠也讲鲜，只是与嘉禾人稍有不同的是，馅料是鲜猪血

加米粉、辣椒、胡椒、盐等作料，也是烫熟即食。吃起来柔韧香辣，别有风味。

酿豆腐

酿豆腐，是将白豆腐切成四方团子，放入油锅炸成油豆腐，然后，每团破开一口子，掏出些许豆腐，将瘦肉或五花肉剁成肉浆，拌上葱、胡椒粉、生粉等做成馅料。其馅料五花八门、丰富多味，有南瓜、牛肉、猪肉、冬笋、茨菇等，剁碎后酿进油豆腐里，放入油锅里稍煮再加水焖熟，即可。食用时再焖一下。喜欢酿豆腐吃香味的，久炸少焖；喜欢吃甜味的则少炸久焖。此菜流行临武、宜章、郴县。但临武多用猪肉做馅，有点肥腻；宜章则多用蔬菜做馅，风味清爽滋润而不腻。

团子肉



桂阳团子肉

团子肉是各地红白喜事的主菜之一，其做法大同小异：取猪的腰方，剔除排骨，切成块，将其皮擦上甜酒汁或酱油，然后放入油锅卤熟，待其皮红起皱时捞出来，储于盆钵里，食用时切成一寸见方的团子，拌上香料，焖熟

后就可吃了。白沙圩乡一带有不卤皮的白团子肉，比一般的还大团，

吃起来又是另外一番口味。民间对吃团子肉有诸多讲究：春节吃团子肉，意为子孙团圆；婚宴吃团子肉，意为子孙抱团（多）；寿宴、丧宴吃团子肉，意为子孙发达。此道菜上席时，须鸣炮为礼，以示隆重。没有团子肉不成席，正月里待客的家宴，团子肉也是必备的。

扣肉

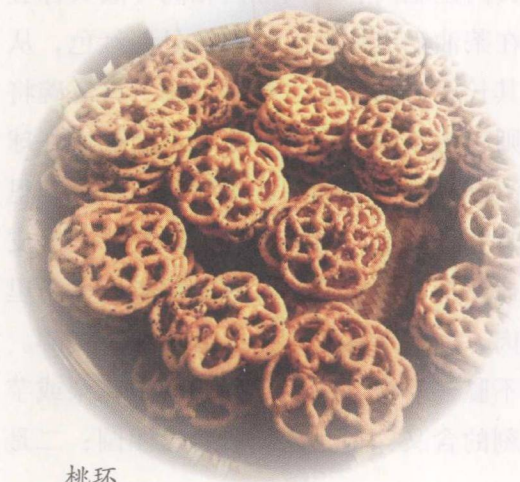
扣肉是酒宴、年节、喜事家宴中必备的一道主菜。扣肉的做法一般是：选取猪肉中的五花肉，其肉是肥肉、瘦肉红白相间（故又称五花肉）。首先将五花肉整块地在茶油锅里炸熟，使肉皮呈酱红色，从油锅里捞出待凉后切成薄片，其长度约12厘米。然后，用一大海碗将腌菜（或芋头等）铺底，上面则将切好的五花肉在腌菜上摆设成一球状，再放置锅里蒸熟，端放在酒宴桌中央，那五花肉就像扣在海碗里的圆球，因此称之为扣肉。还有一种做法，是将切好的油炸五花肉皮朝下放在海碗里，上面铺腌菜或芋头，蒸熟后将大海碗倒扣在盘子里端出上席。这样做菜汁浸透肥肉，油水淋在腌菜上，味道更香更醇。这道菜的猪肉不肥不瘦，不油不腻，非常好吃，那些垫底的腌菜或芋头也特别好吃。这道菜有着深刻的含义：一是象征着合家团圆；二是喜事圆圆，好事连连。

𪎭

形状像缸盖，方言“盖”与“𪎭”近音而得名。用纯糯米蒸熟，装一小碗糯饭倒入专制的竹圈，扒均匀，不能压，像筛米一样在桌面等平面上旋转，使𪎭米粘聚，然后用加色的糯饭在表层粘成“福、禄、寿、禧”等字或图案，然后晒干，称为生𪎭。储藏于干燥处，待

用时，用食油（茶油最好）浮炸，糯米膨化期间用捞篱轻轻按住课的底部往下压使其成凸巩状，课米膨化后捞出，称为熟课，凉后可食。炸课时，火候、油温要掌握好，用捞篱压巩穹时力度要掌握好，否则不是变焦就会散烂成课米。课可以扳成小块现吃，其味香而酥，脆而醇；泡在糯米酒里吃，其味更是香烈甜脆，格外回润。

桃环



桃环

桃环又称套花，是一种糕点副食。其配料用糯米和粳米按比例混和，一般是两份糯米、一份粳米，粳米多偏硬，糯米多则酥，但抽丝时太软不好做。把米先浸泡，然后用石碓反复抖烂，用麻筛（细目筛）筛成桃环粉。把总量四分之一的粉或炒、或蒸、或煮成熟粉、

再按10斤米放1.5斤片糖熬溶，把桃环粉、熟糍粑、片糖液混合磕成桃环糍粑，再搓成条状；然后，把条捏成一个大圈连一个小圈，依次圈去，口诀是“大圈起，小圈终”；一般为6个大圈6个小圈（寓意一年6个大月6个小月，月月红、六六大顺、阖家团圆）就可形成桃花状圆周；再合拢，各相连处用手捏紧。要做大的则再加圈。做桃环时，粘些芝麻更加香酥。再用食油炸。做得好的桃环颜色呈金黄或桔黄或枣红色，看上去富丽堂皇，吉庆祥和，吃起来香脆回润，余味悠悠。

濑花

形状薄圆形、网状花纹，因做法是“濑”“烙”而成故得名。原料是对半糯米、粳米，先将米浸泡，磨成浆，舀起能成丝为宜，加入桃红食用颜料。用钻满小孔的专用葫芦勺舀起浆，滴濑在烧得热烘、擦上食油的铁锅上，米浆烙熟后，就成网状，熄掉火，把外缘均匀地往中心复迭（折）成双层，把外宽中小的部分捏成褶皱，捏紧，再用锅铲起出来，晒干，称为生濑花。储藏干燥处，需用时，用食油炸煮。做濑花的工艺比馓、绞耳的工艺要细腻许多，所以普及面相对小些，现在几近失传，而濑花的品味却是独到的脆酥和香醇。做濑花必须用松毛（针）作燃料，便于每做一个濑花都要生、熄火。有的村民婚礼嫁娶，谷箩下面放各种副食水果，谷箩口盖一个大濑花，雪白、丰盈，加上红纸剪花，红白相间，美丽耀眼，份外醒目。如果送亲队伍里有几担这样的礼品，简直就是一道靓丽的风景。

安仁草药炖猪脚

这是安仁县春分后的佳肴。因湘南多湿气，早春常有倒春寒，春耕时常有人因寒湿生病。古有神农氏在安仁尝百草，识百药，流传下许多去风湿寒症的草药方子，于是春耕前家家户户煮草药炖猪脚，给男人壮脚力，御风寒，去湿气，千年习俗，至今不衰。一般做法是将增骨风、搜骨风、月风藤、黄花倒水



安仁草药炖猪脚