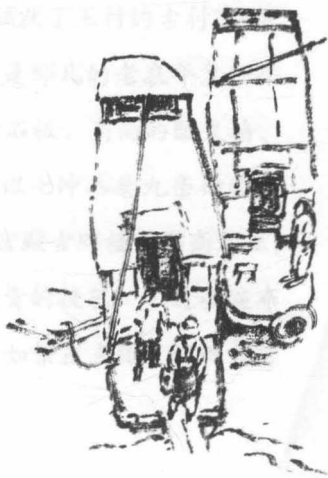


辑一

寻味三湘

走在祖辈耕耘过的土地上，你会发现季节交替的三湘大地的味道；在焕发千年灵韵的古村古镇小巷里，你会遇见经岁月发酵为乡愁的湘俗味道的湘菜。



寻味三湘

湘江，从永州蓝山出发，自西向东，带着东安鸡的千年鲜滋气韵，流出一片“辣域”，泊岸橘子洲头，又一路北去入洞庭湖，出长江，打开了湘菜走向世界的“丝路”。

再望沱江，吊脚楼依河而悬，吊出了湘西凤凰古城的沉稳与安静；曲径通幽的青石板路铺就了王村的古村遗韵；紫鹊界梯田的蛙声惊醒你看见的，是那儿的老农年复一年用锄头绘出的水墨丹青的秀美；青石板、高高的防火墙、青色的长条砖垒起的洪江古商城，以七冲八巷九条街的格局构成了古商城的宏伟与大气；火宫殿古牌楼的高耸林立，显示的是近500年数千湘厨炉火纯青的技艺……这些遍布在湘资沅澧流域的古村古镇古城，如繁星点缀，记载着曾

经的依然的繁华。

当我们漫步在这些古村古镇古城古巷古宅里时，沉醉在鳞次栉比的古宅古楼之间不能自拔，唯一能救赎你的，是遇见了古镇的饭菜、酒与烟茶。面朝天井，坐在老屋堂前，看着斑驳陆离、生满绿茸茸的青苔的灰墙，悠悠地喝一口谷酒，吃着油亮乌红的腊肉，你才算真正品味着古镇的滋味。

现在想起来，2000多年前屈原漫步湘江沅水之间，也是在这些古村古镇里遇见了湘菜美食，给予了他生活的力量，激发了他的民族精神，忠君爱国，正道直行。以至于在他的《楚辞》中放歌湘菜：“大苦咸酸，辛甘行些。肥牛之腱，臠若芳些。和酸若苦，陈吴羹些。腍鳖炮羔，有柘浆些……（大意是酸、甜、苦、辣，样样都可口。肥牛筋的清炖喷喷香……）”

古村镇里的美食，其实是老百姓的凡俗人生的普通饮食生活。然而，远离这些古村古镇时，那些简单而又偏味的美食印象总是在脑海中闪现，并沉淀在心灵深处，成为一灶乡愁，一种可爱的追想，时常勾起你想起乡村邻屋的陈年旧事，寻觅悠闲意趣，永远牵挂。

一个个散落在三湘大地的古镇古村落，如今都成了湖南传统文化里的特殊符号，那些经历千年的老屋、老井、老街成为静态的背景，这些古村镇的美味佳肴却活色生鲜

流传千年，散发着朴素的香，传承着原生态的裸烹之美，激起了我们对湘菜风味之源的定位思考。

风味，是对习俗的传承，是对规范的突破。

风味，是对常味的有限度偏离，形成了味的偏差，这种偏差一旦成为人们所接受的美味，一种独特的风味就出现了。

◎沅水：流淌着血耙鸭芷江鸭酱鸭的鲜香

因为沅水和巫水在这里交汇，洪江的桐油、白蜡、木材闻名，中转鸦片的吸力，水运的发达，码头的繁荣，打磨出了洪江古商城，元朝末年成市。

我们穿梭在古巷中，满城青色，看到这一栋栋高墙古宅，虽历经风雨洗礼，却依然尘埃满身，沧桑满屋，曾经的繁华收藏在残墙断壁中，凸现出淡淡的忧伤。而曾经忙碌的洪江人后裔淡定从容，简单平静度日，甘用清贫守护着先辈传下来的祖业。当地老乡告诉我们，鼎盛时，洪江古商城有7家银行、23家钱庄、30家烟馆、上百家作坊、17家报社、34所学堂、48个半戏台、130家会馆，依山而建，傍水而生。发展到1933年，洪江古商城的货币流量居

湖南第二。

月上树梢，我们还在古城里搜寻夜色与民风。转一个弯，来到了洪江大桥下，顺着江边，一眼看过去，千灯闪烁，灯光下照出了洪江夜市的热闹，与古商城的宁静形成明显对比。

我们在临河的小餐馆坐下，一口气点下了活鱼鲜、血粑鸭、泡萝卜和几款小菜，借着岸那边上空射来的月光，摆酒洪江左岸小饮。

洪江泡萝卜，酸水坛子里取出来，长条形一块，两种吃法，一种原味吃，什么都不加，又酸又脆。另一种吃法是加点辣椒粉，切成米的香菜，一拌，又酸又辣，又脆又香。难怪汪曾祺老先生到了湖南后，在《萝卜》中夸泡萝卜好吃。

血粑鸭，姜香原味，葱香富嫩，不愧是洪江名菜，虽是河边小店，也做得很有地方特色。

这种鸭子的妙处是加入了油炸的糯粑，和鸭子一起煨出来，软糯鲜香，含香带辣。

离洪江不远有芷江。芷江鸭也著名。比起洪江血粑鸭，芷江人炒鸭不放糯粑。相同的是都放姜，放辣椒，放鸭血炒。一只鸭子最好的，是鸭头、鸭脚、鸭翅，芷江人称之为“桌上三杰”。芷江有句民谣说得好：“八月八来八月终，八月十五杀鸭公，鸭头鸭脚老板吃，翼翅棒棒待长工。”所

以鸭子宰了后，这头、脚、翅一定是整块取下，不砍碎下锅的，只鸭身砍块，用茶油，放姜、辣椒、蒜、葱，先爆后煸，再淋上鸭血稍炒，鲜香味浓。

或许是怀化的麻鸭出名，怀化鸭子的吃法很多。我在朋友老邓家吃过“怀化酱鸭”，很有味道。此酱鸭非长沙的酱板鸭。老邓夫人孙姐是怀化人，烧得一手家乡好菜。尤其是怀化酱鸭，我最喜欢吃。孙姐烹炒怀化酱鸭很讲究，非怀化的麻鸭不炒，佐以老姜爆炒出油，喷料酒炒干，再用怀化甜酱煸炒出油香，放辣椒、胡葱煸炒加水一焖收汁，香辣出鲜。

甜酱出鲜，胡葱出香。按照怀化人习俗，炒鸭子一定要放甜酱和胡葱。胡葱是一种长在山里的野葱，吃一口胡葱煎蛋，眼睛就有被雾气蒙了一下的感觉，胡葱入菜主要是提香。甜酱，不是通常说的甜面酱，是怀化特产，沿袭洪江源春酱坊传统配方工艺，以麦子纯天然发酵而成，酱红亮泽，香味醇厚，咸鲜微辣。用它炒鲜猪肉，能炒出鸭子的味道，有“假鸭子”一说。鸭头、鸭菌子、鸭肝、鸭肠全都要放一起炒，鸭头要敬给席上最珍贵的客人，“头”嘛。

◎洞市：依然载着茶马古道的初美

烈日当头，我们虽饥肠辘辘，仍拖着疲劳在安化洞市古镇上搜寻。

洞市，虽然当年由茶叶带来的繁华已经不再，但她仍以其独有的安静，默默地诉说着昔日茶马古道的故事。

麻溪河永锡桥上的马蹄印，凹凸不平的青石板古道，老街上斑驳的老木屋……依然静静地承载着茶马古道的初美。

沉寂在老宅子里的老灶炉、老竹碗柜、老式铁炉锅成了我们最惊喜的发现，因为这一次，我们是带着寻找湘菜老器具、老古董任务而出发的，特别是那挂在布满灰尘的老土砖墙上的竹碗柜，简单、实用，而且年代久远。一问家里老翁，才知这玩意至少一百年没动过它。

穿过邻山而建的老屋走廊，拐个弯，一家屋子里的一排坛坛罐罐把我们留下来了，开口便问掌柜的，这坛子里装的什么？

“甑酸菜”、“刀豆丝”、“盐辣椒”、“芋头荷子”、“剁辣椒”……掌柜揭开一个坛口，从坛子里抓出一把色泽微深的豆角茄子皮来，坛香扑鼻，好，就来这个，怎么吃？

“炒肉，还有甑酸菜煮鱼胜过贵州的酸汤鱼。”就这样，

全是坛子菜当主角调味，一席坛子菜炒上来，酸、咸、辣、鲜、香。尤其是那“甑酸菜煮鱼”一上桌，随着土泥炉火焰升起，满屋沸腾着甑酸菜鱼香。

法国服装设计大师圣勃朗说：“精美的衣服，躲藏在柜子深处，也逃不过女人的眼睛。”古镇的美食亦如此。如果套用圣勃朗的话说，“精做的家常便饭，虽隐藏在古镇人家深处，也逃不过好吃鬼的嗅觉。”

◎张谷英村：依旧云淡风轻的日子

走进张谷英村，有一种走迷宫的感觉。

张谷英村，这个始建于明朝洪武年间的古村落，目前仍保留着 1732 间房屋，5.1 万平方米，建筑面积之大，令人惊叹。最精彩的是庞大的院落，隐蔽的地下排水系统从未堵塞过。当地人告诉我：祖辈们信奉“山管人丁水管财，财宜藏而不宜泄”，所以这古村四面环山，整个院落的排水都从地下走。

我们流连于院落间的走道上，一个个院子里晒着辣椒、刀豆、酸菜、马齿苋、黄瓜皮之类的太阳味干菜，一家家自产自销的小作坊还在静静地经营，油豆腐店、水豆腐坊、

干货酸菜屋、谷酒坊、南食店，各式各样。与之相邻相间的，有禾塘、晒垫、池塘，麻石老井，小桥流水，躲在岁月的皱褶里，更显古老的村俗民风遗韵。

张谷英大屋大门不高，不特别大，从外面看，建筑是低调的奢华，给人一种朴素感，依然散发着老百姓居家过日子的气息。

征得主人同意，我们在张谷英大屋的大门口摆起了饭桌，想过一次张家大屋的家居生活瘾。当时正值山间小鸡婆笋、黄鳝当季，我们在主人的推荐下，毫不犹豫地点了小炒鸡婆笋、干煸黄鳝、大蒜炒腊肉、炒白辣椒和小菜。印象最好的是干煸黄鳝，与湖南名菜黄焖鳝鱼做法不同，老大妈用干煸手法，黄鳝红锅炒干血水，再下茶油，干炸鳝鱼，和着辣椒蒜头，煸得鳝鱼干鲜起卷，肉酥而嫩，蒜香而辣。

张谷英村，背负青山，迎面蓝天，老百姓依旧粗茶淡饭，这里的日子，永远云淡风轻。

◎张家界的土家合渣

澧水的中上游是张家界，有索溪峪、天子山、杨家界

三大自然保护区。这里，除了自然美景，就是自然美食。在那里的山间小店，纯粹的本地特色土味。土家三下锅、土家合渣、酸酢鱼、岩耳炖老鸭，一切还是那样的原汁原味。

“土家合渣”又叫“推合渣”。将黄豆用水泡胀后，用石磨推成豆浆，再将豆浆兑水放入锅中煮开，加入切好的菜丝煮开，就制成了一锅乳白带绿的合渣。比起打豆腐来，“推合渣”要简单些，所以土家人又称“合渣”为“懒豆腐”。

农忙间隙土家人常常“推”一锅合渣，待田里劳作回家马上来一碗，及时充饥。

一锅合渣，一家人可以吃好几天。合渣的吃法也很多。有的吃得稀，不加任何调料，称为淡合渣，是真正的“喝”渣；有时加点洋芋一起煮食。在夏天，喝合渣能解渴消暑。特别是在合渣放几天后会变酸，土家人称之为“酸合渣”，酸得人的神经都痒酥酥的，解渴消暑的效果更妙。冬天吃合渣能暖身子，合渣中放点辣椒、油、盐、大蒜等煮开来吃，热辣舒畅。

岩耳，又名石耳，生长在武陵源砂岩绝壁上，黑色，古为贡品。《永定县志》中记载，岩耳系民间珍品，食中佳肴，并有去热消火滋补之功能。和肉作羹或炖鸡，味道鲜美。

张家界聚居土家族人多。很多美食，出自土家族人之

手。因为土家人讲究节日饮食的丰富，很多美食就这样传下来了。特别是过年，土家人团聚有“赶年”之俗。腊月大，则二十九过年，腊月小，则二十八过年，比起汉族，提前一天就欢庆过年。过年的团年饭自然丰盛，有着浓浓的土家特色、土家风俗、土家风情。

◎王村：踏着青石板追寻牛头宴

王村，这个挂在瀑布上的小镇，楚蜀通津，曾是王者之村，酉水从村前流过，依河而建的2000多年古村镇依旧古韵犹存。王村因为刘晓庆主演的“芙蓉镇”而出名。那年农历四月初三，我们赶上了芙蓉镇土家族的“舍巴节”，品到原味的“牛头宴”。

舍巴节是湘西土家族的祭祀性节日，主要祭祀神与祖。节日上的牛头宴气势非凡：整只牛煮熟后，连锅一起上席，再配上泡坛子红辣椒、酸肉、蒿子粑、腊肉之类，味多，丰盛。狂欢的人们还吹着树皮做的大号，一口佳肴，一口竹筒米酒。一席牛头宴，能让人感受到土家人的神秘、豪爽与好客。

◎高椅：马头墙下的吃食

会同县的高椅，也是一个充满传奇的古村落。

巫水在这里拐出了一个大弯，冲出了高椅古村。南宋杨再思家族在这里打造出了104幢窰子屋，现在住在这里的村民大多姓“杨”，侗族人居多。连成片的古村落里，青瓦灰墙上伸出的马头墙最美，给人一种天天向上的力量。在这个村子里，一种名为“耳朵粑粑”的糍粑是小伙子见岳父母的定亲礼物，这样的吃食，以糯米为料，家家会做。侗族人嗜酸，爱吃糯米，喜喝油茶。

我们来到一家四合院的人家，80岁的娵娵非常健康，一看到我们就说：“坐，坐，请坐”，“泡茶”，“吃饭吗？”一口气把迎客的礼数都说了。弄得我们在她家马头墙边坐下连说：“有什么菜？”

“你到我们厨房里去看看。”老娵娵边笑边说，“尝尝我们用柴火烧出来的饭菜。”

“腊肉、腊鸡、腊鱼”，“刚刚焙好的小火焙鱼”，“园子里还有土鸡、小菜，看你们喜欢吃什么，都有。”

“这是刚从巫水里捉来的小河鱼，活的。”一猜就知这刚进屋的提篮老乡是老娵娵的儿子打完鱼回家了。

“来一个荷包蛋煮河鱼，怎么样？”娵娵向我们介绍

说，“荷包蛋煮小河鱼，是我妈妈传给我的做法，保证好吃，男人吃了还养生哦。”

“养生的呀，来一个。”“再炒个腊肉，洋姜炒土鸡，水煮菜脑壳，小炒丝瓜。”

洋姜炒土鸡，味妙。妙在这道菜，与辣并行的，是洋姜的回甘，而且还能在喉咙的深处找到它。洋姜是先阴干再入坛密封后取出来的，切片，和着辣椒与土鸡煸炒。

◎通道：侗寨喝酒喝到月亮升起来

离开高椅，迎接我们的是通道侗寨。

侗寨一般建在宽敞的地方，四面环山，有水流过。侗族人的惯例是建寨先建鼓楼。鼓楼，侗族人集会、议事、说理的地方。所以，侗寨有“无寨不鼓楼”之说。

让我们记忆犹新的是“皇都侗寨三腌”，怎一个“咸”字了得？腌鱼、腌肉、腌鸭三腌上桌，又咸又辣，酒过三巡后，我们又借着这“三腌”的咸辣之滋，下饭三碗。

特别是到了芋头侗寨，侗族人很盛情，吃饭喝酒还要唱敬酒歌：“情哥哥你慢慢喝，喝到太阳落山坡，喝到月亮升起来，留在侗家歇歇脚。”那天，伟哥最幸福，3个

侗寨姑娘边唱歌，边敬他的酒，歌声不停，客人喝酒也不能停下来，那一刻，伟哥一下子喝了五大杯米酒，结果席未散人先醉，那一晚，我们只好“留在侗家歇歇脚”，去赴一场侗家合拢宴。

合拢宴，是侗家人宴请客人、集会、庆典时的一种独特筵席。在宽敞的地坪、大开间房子里将长条桌接成长龙，人们坐在长桌的两边吃饭。如果摆在街中，又称街心宴。人们在品尝了菜肴后，将菜碗往下一个还未品尝的客人方向移动，让席上的人们都能吃到上席的菜肴。当地人习惯称此为“转转菜”。这种合拢宴的另一个特点是家人请客，多家村邻街坊作陪，作陪的一方也拿出自己家里的好菜好酒拼席，合起来菜品丰盛多样，以示客气。

侗家嗜酸。合拢宴上自然少不了酸，客人来了即开坛取出自己精心调制的腌酸食材烹制美味相待。酸鱼、酸鸡、酸鸭、酸牛肉、酸猪肉、酸豆角、酸萝卜、酸黄瓜、酸姜、酸辣椒等，或蒸、或炒、或炸、或煮，花色很多。

◎江华：瑶家盛宴十八酿

“瑶家十八酿”，永州江华瑶族自治县瑶族人的特色

美食。

江华瑶族自治县位于湖南最南端，毗邻两广，是中国最大的瑶族自治县，饮食文化十分丰富，除了瑶家腊味、荷叶粉蒸肉、瑶家野菜外，最有特色的便是酿菜。

千百年来，每逢佳节和贵宾到来，瑶族人家家家户户都要做“酿”菜。传统湘菜中的名菜辣椒酿肉、苦瓜酿肉就源于此。瑶族人的厨房里只要有肉和蔬菜瓜果，什么都可以酿。十八酿是一个概念，表示多的意思。瑶家人常以水豆腐、油豆腐、米豆腐、魔芋、辣椒、山笋、茄子、苦瓜、牛耳菜、油赖皮、香菇、丝瓜、莲藕、蛋皮、冬瓜、萝卜、螺蛳等为料，伴以肉馅“酿”进其中，或蒸、或炸、或煎、或煮即成。诸如辣椒酿肉、苦瓜酿肉、酿水豆腐、酿香菇、酿油豆腐、酿春笋、酿木薯、酿南瓜花、酿田螺……随心所“酿”。

酿菜有小窍门，肉馅不能用绞肉机绞，要将七瘦三肥的猪肉用手工剁碎，才能确保肉的口感。然后加盐、味精、生粉备用。如果想更鲜嫩，可以在剁好的肉馅里拌上鸡蛋清。蔬菜瓜果要选择比较细的，如果个头太大，中间的空隙就必须要塞下较多的肉。这样会少了瓜果的清爽，而“肉味”就太过浓郁。

瑶家十八酿的第一酿是“酿水豆腐”，是最有民俗文

化意境的菜，也是一道考验手艺的菜。先要将嫩豆腐切成两半，用筷子将切开面中心的豆腐绞碎，再将肉馅儿慢慢塞进去。最关键的是，将肉馅塞进去时，要保证前面不裂开，而后面又有一点点“破土而出”，这样才能浸入油盐的味道。最好的办法是将水豆腐用手半握起来，这样豆腐就不容易开裂了。“水豆腐酿”不但做的时候要小心翼翼，夹的时候更要小心。因为豆腐太嫩太滑，稍微用力就碎了。

江华瑶家流传着一句话：夹不起水豆腐酿的当地人不是瑶家人；夹得起水豆腐酿的外地人，就可以做瑶家女婿啦。

以豆腐酿为主的“瑶家十八酿”，承载的是瑶家人的饮食习俗与文化。如果做成一桌十八酿全席，更是一席特色独具的瑶家盛宴。

◎沅陵：风雨桥连着晒兰的传说

沅陵，因沅水而美得令人心醉的地方。沅陵属地怀化，地处沅水中游，史书记载为“五溪”之地。是少数民族聚集比较多的地方，饮食风俗多样。沅陵的晒兰就是其中的一大特色代表。