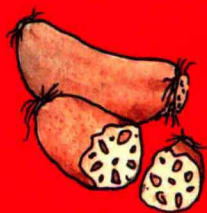


觅食

从南向北，边走边尝

巴陵
著



行走大江南北，吃遍天下美食。在行走的美食路上，巴陵肆意地寻找旅途的美食，走在味觉的边缘，却不为味觉所迷失，以一个边缘人的身份和姿态更清楚地看到了美食中所深藏的文化故事和人文历史。

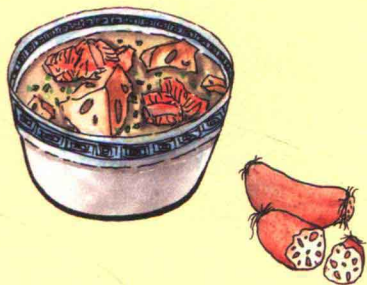


版社
PRESS

觅食

从南向北，
边走边尝

巴陵
著



图书在版编目(CIP)数据

觅食 / 巴陵著. —北京: 九州出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5108-2121-9

I. ①觅… II. ①巴… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第100368号

觅食

作 者 巴陵 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

开 本 870毫米×1180毫米 24开

印 张 9

字 数 90千字

版 次 2013年6月第1版

印 次 2013年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-2121-9

定 价 32.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

第一辑 湘煎湘辣

辣乡说辣 / 002

剁辣椒 / 008

凤凰姜糖 / 012

湘西社饭 / 017

湘西南苗家灌辣子 / 021

汉寿中华鳖 / 026

湘西熏血肠 / 029

新化三合汤 / 033

过年腊肉 / 038

第二辑 川辣煮厨

四川豆花鱼 / 044

重庆酸辣粉 / 052

麻婆豆腐 / 056

毛血旺 / 063

怀远冻糕 / 068

街子镇汤麻饼 / 072

锅魁 / 077

第三辑 汤水香煎

胡辣汤 / 084

青瓜清汤 / 089

金城灰豆汤 / 092

西北羊杂碎汤 / 096

株洲杂菜汤 / 099

芋头娃娃菜汤 / 102

第四辑 鱼肴遍地

洞庭湖银鱼 / 108

火焙鱼 / 114

西风斜日鲈鱼香 / 121

刨盐鱼 / 131

臭鳊鱼 / 136

烟熏鱼 / 143

石锅鱼 / 150

翠玉鱼皮 / 154

洞庭湖大闸蟹 / 157

第五辑 味国味民

南瓜 / 168

马齿苋 / 172

麻糖 / 175

香芋 / 179

红薯香 / 183

冰清如柚 / 186

柑橘思想 / 189

爱似菠萝 / 192

西瓜清凉 / 196

苦爽青莲 / 200

后记 边走边尝 / 203

第一辑

湘煎湘辣

辣乡说辣

说到湘菜，历来就有“无辣不成席”之说，所以不得不说说我们的辣椒，这是厨师和食客的共同话题。对饮食者来说，他们关注的是吃的味道，吃得舒服才是王道；对厨师来说，他们做的菜对食客的口味才是正理。对于湘菜里的辣椒，人们各自的角度和需要不同，在辣椒的要求上差异较大，形成了不得不讨论的话题。

一五一九年，阿兹台人的辣椒被波斯人发现，接着从欧洲流入中国。当代的中国饮食，按辛辣口味分三个层次，长江中下游辛辣区、北方微辣区、东南沿海淡味区。中国有十八个省份的人食辣椒，湖南人吃辣椒却名列前茅。湖南以鲜辣口味为主，辣得鲜明、本色透彻、果敢痛快，菜没有辣味，即无口味，等同没味。

湖南的辣椒以辣甜香鲜著称于世，以邵阳、娄底、怀化、张家界为最辛辣地区，衡阳、郴州、永州、株洲、湘潭为辛辣地区长沙、岳阳、益阳、常德一部分为次辣区。常见的辣椒有牛角辣椒、光皮辣椒、伏地椒、七姊妹、五爪龙等。

湖南的辣椒种植北起华容，南至资兴，东自浏阳，西至新晃，经过三百多年的培育，诞生了两百多个地方品种，有五个相对集中的辣椒主产区，即醴陵、邵阳、衡山、嘉禾、张家界。醴陵产区集中在醴陵、攸县，以朱红椒为

主，果实碧玉娇红，呈玫瑰色，果面光滑，味辣而略甜，品质佳良；娄邵产区集中在隆回、邵阳、武冈、新化、涟源、双峰，以朝天椒为主，果实小巧玲珑，尾尖朝上，上尖下圆，火红耀眼；衡山产区集中在衡东、衡山，以小黄椒为主，果实黄色，味极辣；嘉禾产区集中在嘉禾，以小红辣为主，果实鲜红，细长敦实，味辣质优；张家界产区集中在张家界郊区、慈利，以七星椒为主，果实呈朝天簇状，细小少光泽，辛辣少刺激。此外，江华的芙蓉珍珠椒、醴陵泸溪的玻璃椒、新田的三味辣椒也著名。珍珠椒果型奇特，形似珍珠，色泽艳丽，肉厚香脆，辣度适中，风味独特，有诗云“宴中虽有八珍宝，哪及山家野椒香”。玻璃椒栽培历史悠久，果皮厚度适中，色艳红亮透明，辣味适中。三味辣椒产在新田陶岭乡两百余公顷土地上，其他地方绝迹，肉厚鲜红透明，辣甜香备具。

作为食客和品尝者，我关注的是辣椒的饮食文化，为尝食辣椒走遍湖南，探索辣椒的历史文化和色香味形。逐渐形成了一种印象：湖南各市州的地方菜越有特色，那里的辣椒就越有个性，辣椒的品种就越奇特。我这十多年的湖湘行走，尝遍了衡阳伏地尖、长沙河西牛角椒、长沙灯笼泡、长沙光皮椒、长沙矮树早、醴陵朱红椒、邵阳朝天椒、道县早泡椒、资兴灯笼椒、资兴牛角椒、临澧大红袍、祁阳牛角椒、华容潘家大辣椒、南县窑嘴大辣椒、皇椒一号、攸县玻璃椒、湘西长线椒等。我个人比较喜爱的菜辣椒是牛角辣椒，果形大而长，形似牛角，果肉厚而籽少，色泽鲜红，辣中带甜。品尝辣味或者用作调味做菜，我喜欢用七姊妹、五爪龙，它们奇辣无比，晒干磨成辣椒粉也是最好的调料，放少许就行。

因为受各地辣椒的影响，湘菜又形成了很多细小的菜系或者特色菜，迅速在食客中蹿红，并且声名远播，为长沙以及外省食客所亲昵。近年闻名的湖湘土菜、新派湘菜，受辣椒影响的成分越来越大，越来越形成自己的特色。据我所知，受衡东黄贡椒影响的衡东土菜，受新化辣子皮影响的新化三大碗，受涟源朝天尖椒影响的珠梅土鸡，受宁乡七星辣影响的辣椒炒肉、白辣椒煮鱼，受湘潭迟班椒影响的剁辣椒鱼头，受湘阴樟树港脆辣椒影响的姜辣子鸡，以及自成体系的永丰辣酱、剁辣椒、盐辣椒、甑辣椒、糟辣椒、灌辣椒、辣子粑等，均为湖湘食客所钟爱、热捧。

衡东县三樟乡、大桥乡，种植黄辣椒有一千八百年的历史，那块由湘江泥沙淤积形成的特殊沙质土壤，种植出来的黄辣椒肉厚皮薄、爽脆香甜、色艳形小，为辣椒中的极品，猛辣中带微甜。清朝嘉庆年间，衡东状元彭浚把黄辣椒进贡给朝廷，皇帝钦点为贡椒。黄贡椒栽培难度大，有“宁种三亩稻，不种三分椒”的说法。随着科技的发展和黄辣椒的培育，衡东诞生了一批土菜，有三樟黄椒、南湾豆油、草市豆腐、石滩塘鱼、石湾脆肚、新塘削骨肉等，十多年来，衡东土菜发展壮大，成为衡阳菜乃至湘菜的主力，辣鲜美便，香色俱佳、美味可口、蜚声湖广。

新化县圳上镇，位居湘中腹地，包裹在群山之中，属古梅山蛮地，以蚩尤为尊，善晒干辣椒闻名。红辣椒、白辣子皮是当地特产，为农民所酷爱，围绕白辣子皮形成了一个小菜系，即新化菜。菜肴的制作和饮食习惯十分古朴，有茹毛饮血的恶习和奢辣之风。这里是新化菜乃至娄邵菜的诞生地，有苗瑶侗等民族习俗，食杂喜辣、好酸味浓，有十荤十素十饮。新化十荤的雪

白辣椒



花丸、三合汤、米粉肉、泥鳅炖豆腐、雷打鸭、红椒醋汤鱼、柴火腊肉、毛百叶、回锅狗肉、生肉脯等，主要在圳上产生、流行，逐渐传播开来，形成了新化三大碗等特色菜。有人称圳上的白辣子皮是新化菜的万花筒，可以用白辣子皮做出格式菜样，也可以改变任何菜原有的味道，产生鲜、辣、不油腻的效果，生就新味道。

涟源珠梅镇盛产朝天尖椒，香甜超辣，细小光亮。当地人做珠梅土鸡时，只放朝天尖椒，把它切成细段，不用其他辣椒。朝天尖青辣椒加红辣椒红焖鸡肉，做出来的珠梅土鸡才辣气十足，鸡肉鲜香无比。在其他地方，因为难于找到这种辣椒，珠梅土鸡都无法复制。只一道土菜，就誉满三湘，受人喜爱。

宁乡的土壤和自然条件适宜七星椒的生长，家家户户种植七星辣椒。辣椒是宁乡人必不可少的下饭菜和口味菜，也是他们做菜的主要调料。黄材、浏山、巷子口等宁乡西部山区，最适宜种植七星椒，辣椒个头中等，颜色青中带黑，表皮光滑，辣味浓烈纯正。为了储存和留到没有新鲜辣椒的季节食用，新鲜青辣椒烫水后暴晒，成黄色用坛子腌制，直到颜色成纯白色，味辣爽嫩，可单独炒食，也可配菜开汤，多用于煮鱼。他们用新鲜辣椒炒流沙河的花猪肉，做成最地道的湖南辣椒炒肉，也是湖南最好、最正宗的辣椒炒肉。

湘潭的迟班椒，肉质敦实，个小辛辣，是做剁辣椒的好材料。剁辣椒在湘潭又名剁辣子、坛子辣椒，用鲜红或鲜青的小尖椒，洗净剪蒂，剁碎拌盐，密封回味转酸。可直接食用，味辣鲜咸，口感偏重，颜色暗红，口感不酸；也可以调味，做菜中的调料，最有名的剁辣椒鱼头、剁辣椒牙白，受食客喜爱，广为流传，成为家常菜。

湘阴县樟树港产的脆辣椒，生长周期长，产量小，香软脆油辣。适宜铁锅煸炒，辣椒皮肉一体，有种血性的辣味，有股青菱角的清新自然。左宗棠曾在柳庄务农十四年，也种植过这种辣椒，还做了一道绝味的辣椒炒仔鸡，即后人称呼的左宗棠鸡。樟树港在铁炉湖、文泾港、湘江三个水域之间，形成一江一湖一港的小盆地，适宜辣椒生长，做辣子鸡丁或者姜辣子鸡，都少不了脆辣椒，当地农民还喜欢用脆辣椒炒五花肉，改善其油腻。

湖南人在探索辣椒吃法的同时，也考虑到辣椒的保鲜、贮藏、加工，民间形成了缸藏、沟藏、堆藏、沙藏、井窖贮藏等方式，逐步形成今天的辣椒局面。

剁辣椒

辣椒原产于中南美洲热带地区，是印第安人的调味品。一四九三年传入欧洲，十六世纪末作为花卉引入中国。明代戏剧家、饮食学者高濂《遵生八笺》有辣椒进入中国的记载：“番椒丛生，白花，果俨似秃笔头，味辣色红，甚可观。”

辣椒传入中国，有两条最直接的途径：一是经过马六甲海峡进入南中国，在云贵、两广一带种植；一是沿着古丝绸之路从西伯利亚进入甘陕地区，在我国西北栽培，形成南北两种奢辣风格。最先食用辣椒的是贵州及其相邻地区，清代康熙年间，辣椒曾在贵州土苗地区用以代替盐巴，送吃食物。乾隆年间，贵州、云南镇雄和湖南辰州开始大量种植、食用辣椒，形成最早的中国辣椒带。湖南一江一湖四水，水患灾害频繁，气候潮湿寒曲，冬天湿冷、夏天炎热，引进的辣椒具有祛风散寒、通经活血、开胃健胃、抑菌止痒、防腐驱虫的作用，对伤风感冒、脾胃受寒、关节疼痛、脚手冻伤等有疗效，受到湖南人民的欢迎。

湖南人最普及的辣椒加工制品是剁辣椒，红艳艳的辣椒碎末，很是要人可爱、嘴馋。经过加工后的剁辣椒，最大限度地保留了鲜椒的鲜、香、脆、辣等原始口感，在腌制过程中又去除了生涩味和生青气，增添了部分微酸，渗透出甜的口味和糖分，适宜直接食用或者添加到其他菜肴中。湖南人叫剁辣椒，喜

欢叫剁辣子、坛子辣椒。因为收藏久，或者水分少的缘故，辣椒颜色暗红，口感不酸。剁辣椒的加工简便，家家户户都可以生产，人们选择辣味浓重、干物质较多的鲜红辣椒，去除杂物，剪除辣椒蒂，洗净、晾干，剁成碎片，加少许精盐或白酒搅拌均匀，装坛密封，一个月后剁辣椒已成，即可食用。

湖南人做剁辣椒很讲究季节和天气，在酷暑的盛夏，很少有家庭去做剁辣椒，因为气温过高，剁烂的辣椒容易腐烂。盛夏是湖南人晒白辣椒、辣椒皮的季节，辣椒只要长大就摘了，根本无法等到它变红。秋风起时，气温降低，天气开始凉爽，满山遍野红艳艳的辣椒已经无法再去晒成白辣椒，也无法吃完，还要趁着秋收季节抢收，储存起来准备冬天食用。人们选择最辣的羊角椒，摘下来去蒂，加生姜、大蒜在案板上或者木桶、木盆里剁碎，剁得越均匀越好，然后按一斤辣椒一两盐的比例，加少许米酒，腌制在陶瓷坛子里。坛口有水槽，扣上盖，放冷水，剁辣椒完全隔绝空气，辣椒不会腐烂，进行自然发酵。做好的剁辣椒放置在荫凉的地方，发酵后的剁辣椒微酸，辣味柔和，吃起来爽口微甜，很清脆，很有口感。

湖南人做剁辣椒，是湖湘大地上乡村的一处景致。秋风吹干了辣椒树的叶子，飘落在地，房前屋后全晒满了红火火的辣椒，堂客们停下手头的其他工作，开始一年中最特别的剁辣椒加工。她们把辣椒蒂摘下，洗净辣椒的泥土，晾干水分，便开始剁，只听到菜刀剁在案板上和木桶里的砰哒砰哒的声音，此起彼伏的砰哒声连成一片，既有节奏感又有伴奏音，还夹杂着连续不断的喷嚏声，极其活跃，有收获的喜悦。常用的剁辣椒木盆，只有脸盆大小，边沿却要深一倍，木盆太大，剁碎的辣椒四处乱滚，碎末飞溅，剁时无法集拢；木盆太

剁辣椒



小剁起来不受力，效率很低。堂客们弯着腰用菜刀剁辣椒，非常费劲，并且腰酸背痛，她们改用剁铲或者红薯铲，在铁铲上装一个一米多长的木柄，握住铲柄直往下剁，既省心又省力，速度也快。有些人怕把木盆剁坏，习惯在木盆上放一块菜板垫底，真正的剁辣椒高手，是不在木盆里加菜板的，她会根据辣椒的厚度去用力，下铲速度快，落铲时用力重，收铲时轻轻带起，这样辣椒都剁碎了，木盆却毫无损伤。辣椒不能剁得太粗，也不能剁得太碎，一般零点五公分左右，容易发酵，吃起来更有口感。

在湘西山区，还有一种很特别的剁辣椒，叫酸辣辣椒。湘西山区是苗族、侗族、土家族比较多的聚居区，人们习惯吃酸食，有“无酸不入口”的爱好。湘西凤凰做剁辣椒，就是酸辣辣椒，原料用本地辣椒，比菜辣椒辣味浓重，味辣而鲜咸，口感偏重。如果秋季在凤凰旅游，清晨或傍晚听到沱江边的砰哒砰哒声，那是居民家里在剁辣椒，他们家家都会腌剁辣椒，而凤凰剁辣椒腌制的最佳时期是暑假过后，通常每家都会腌一大坛子剁辣椒，他们可以吃上一年。

剁辣椒可以炒酸辣土豆丝、白菜梗，酸辣爽口，开胃下饭；也可以用来炒肉、鸡杂、猪肠、猪肝等，配上芹菜，既不腻人，辣味也适中。