

祁阳美食

政协祁阳县委员会 编



湖南大学出版社

大学图书馆
书章



祁阳美食

政协祁阳县委员会 编

湖南大学出版社

内 容 简 介

祁阳的饮食文化源远流长，从古到今，逐渐形成了地域特色较为明显的饮食风格。本书介绍了祁阳饮食的经典菜品、小吃、优质食材以及奇妙的饮食文化与风俗。

图书在版编目(CIP)数据

祁阳美食/政协祁阳县委员会编.—长沙：湖南大学出版社，2014.1

ISBN 978-7-5667-0599-0

I. ①祁… II. ①政… III. ①饮食—文化—祁阳县

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015559号

祁阳美食

QIYANG MEISHI

作 者：政协祁阳县委员会 编

责任编辑：雷 鸣 邓素平 张 毅 责任校对：全 健 责任印制：陈 燕

印 装：衡阳顺地印务有限公司

开 本：710×1000 16开 印 张：13.5 字 数：163千

版 次：2014年1月第1版 印 次：2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5667-0599-0 / G · 691

定 价：96.00元

出 版 人：雷 鸣

出版发行：湖南大学出版社

社 址：湖南·长沙·岳麓山邮编：410082

电 话：073188822559（发行部），88824050（编辑室），88821006（出版部）

传 真：073188649312（发行部），88822264（总编室）

网 址：<http://www.hnupress.com> 电子邮箱：pressleim@hnu.edu.cn

版权所有，盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错，请与发行部联系

《祁阳美食》编纂机构人员

编委会

顾问：张常明 桂砺锋 李天明

主任：郑 弋

副主任：刘志均 陈振文 于建春 文英雄 黄爱蓉

桂 湘 汪亚雄 刘和平 伍文化 彭扬帆

委员：何 峰 王双春 李爱华 陈新春

编辑部

主编：文英雄

副主编：王双春 伍孝成 邓甲平

编辑：陈麒旭 李 君 唐书东 匡庆华 周东波

采编人员：邓海明 赵凌云 刘 强 刘 峻 周 亮

钟建华 王勇平 易东林 桂健军 蒋志杰

邓必须 杨海欧 付路军 唐月明 陈冬升

林少华 张 鑫 谭方东 伍 军 唐云华

唐茂森 陈立斐 谢志敏 邓春林 黄 飞

黄开生

工作人员：文玉莲

终审：郑 弋

序 言

祁阳县政协主席 郑弋

祁阳山清水秀，人杰地灵。千百年来，祁阳人祖祖辈辈在这块土地上辛勤耕耘，勇于探索，勤于实践，积淀了深厚的人文历史。进入新世纪后，祁阳的政治、经济、教育、卫生、文化、民生等事业突飞猛进，2012年成功跃进全省20强。2012年，县委、县政府又提出了建设“美丽幸福新祁阳”的口号，建设美丽祁阳的十大工程全面启动，一个美丽幸福的新祁阳正渐渐展现在人们的眼前。为了配合美丽祁阳建设，第九届县政协发挥文史资料工作“存史、资政、团结、育人”的作用，计划在本届内编撰《祁阳美食》、《祁阳美景》、《祁阳美声》三辑文史，致力发掘祁阳的文化之美，以便更好地传承光大祁阳文化。

我们今年编写的是《祁阳美食》。祁阳的饮食文化源远流长，祁阳人不论是在食不果腹的过去，还是丰衣足食的今天，都不乏对美味的追求，不乏对美好生活的向往。从古到今，逐渐形成了地域特色较为明显的饮食风格，并经民俗民风固化，进而上升到了“文化”的层面。祁阳地处湘南，其传统名菜、风味小吃，虽可以归为湘菜，但与湘北、湘中等地的“湘菜”相比，差别还是很大的。如与全国其他七大菜系相比，区别更大。祁

阳米粉影响三湘四水，并发散到云、桂；曲米鱼更是祁阳的“当家菜”。这些品类繁多，色味俱全的美食，凡外地客人品尝过后，都赞不绝口。祁阳物产丰富，食材优质，为祁阳的美食发展奠定了很好的基础。槟榔芋、生姜、黄花菜等享誉全国。

经集思广益，反复酝酿，《祁阳美食》一书尽量在编排上做到了色、香、味俱全，即彩“色”印刷，使读者能从书中闻到菜“香”，还能使人回“味”悠长，真切地感到本书既不是一本纯菜谱书，又不是一本纯史料书，集实用与趣味于一体，期望能给读者以美的享受。

愿祁阳美食在今后的历史长河中继续传承发展，也愿《祁阳美食》一书跨越时空，跨越地界，将祁阳美食文化广泛传扬！

2013年12月

目

次

第一章 传统名菜

- 概述 /1
- 祁阳曲米鱼 /3
- 墨鱼豆腐丝 /4
- 盘龙 /6
- 荷叶米粉肉 /7
- 膀肉 /8
- 八宝水煮鸭 /9
- 大杂烩 /10
- 生鱼片 /12
- 黑米鱼鲈 /13
- 米花丸子 /14
- 斗扣蒸香芋 /16
- 喝螺 /17
- 柴火腊肉 /18
- 南粉汤鱼 /19
- 蒿头焖泥鳅 /20
- 仔姜炒鸭 /21
- 猪脚膀肉 /22
- 百鸟朝凰 /23
- 米粉螺蛳肉 /24
- 石灰水蒸蛋 /25
- 黑米肉 /26
- 豆腐圆子 /27
- 油香笋粿 /28
- 干蒸老鸭 /29
- 城墙石浆鱼 /31
- 素炒方竹笋 /32
- 茶油冻鱼 /33
- 酿豆腐 /34

- 香辣白鼠丁 /36
- 羹汤 /37
- 传统“十个碗” /38
- 八小碟 /42
- 素食十道菜 /43

第二章 风味小吃

- 概述 /48
- 祁阳米粉 /49
- 百里糖 /50
- 麻糖 /51
- 如意糖 /52
- 糯米糍粑 /53
- 草木灰粽子 /54
- 黄串肉 /55
- 豆角酥 /56
- 灯盏粿 /57
- 桐子粿 /58
- 豆子饼 /59
- 米豆腐 /60
- 红薯饴糖 /61
- 橙子糖 /62
- 爆果 /63
- 熬糖 /64
- 米花茶 /65
- 薯螃蟹 /66
- 红薯饼 /66
- 绿豆粿 /67
- 豆腐脑 /68
- 绿豆沙 /69

冰凉粉 /69
烤红薯 /70
野菜粑 /71
霉豆腐 /71
麦子酱 /72
茄子鲈 /73
辣子豆酱 /74
腌辣椒 /75

第三章 名优食材

概述 /76
茶油 /77
黄花菜 /78
槟榔芋 /80
生姜 /81
大蒜 /82
慈姑 /84
莲藕 /85
石磨豆腐 /87
南粉 /88
烟笋 /90
糯米压酒 /90
祁阳火酒 /92
浯峰贡茶 /93
祁阳乌梅 /94

第四章 名店名师

第一节 名 店 /96
聚宝园 /98
群欢饮食店 /99

工农饭店 /99
祁阳饭店 /100
红旗饭店 /100
人民饭店 /101
春晖大酒家 /101
故乡缘酒店 /102
椒山柴火酒家 /103
湘聚源酒楼 /103
华信国际大酒店 /104
鑫利大酒店 /105
商会美食城 /106
旺鸣轩祁阳店 /107
冰泉酒家 /107
金洞乡菜馆 /108
莲云酒家 /109
麒麟山庄 /110
竹山雅苑休闲农庄 /110
凌龙茶庄 /112
圣和班章老字号 /112
双雄阁早餐店 /113
少东家早餐店 /114
饮食一条街 /114
第二节 名 师 /116
蒋连升 /116
陈福荣 /117
张淑云 /118
尹倬云 /119
张志君 /120
刘星江 /122

第五章 饮食漫话

- 概述 /123
- 最美家乡味/熊耕耘 /124
- 凉拌米粉/欧阳友徽 /126
- 故乡的鱼鲈/凌 鹰 /128
- 满院飘香茄子鲈/桂 芝 /130
- 压酒/欧阳友徽 /132
- 豆腐丝/唐光明 /134
- 绿豆粥/欧阳友徽 /136
- 斋汤、芥菜粥、萝卜缨子饭/朱 桓 /138
- 具有地方风味的祁阳小吃/桂友来 /140
- 桂花元宵/欧阳友徽 /144
- 我爱祁阳橙子糖/桂 芝 /146
- 煨辣椒/汪亚雄 /149
- 喝螺新吃/欧阳友徽 /150
- 故乡的粽子/邓剑华 /152
- 祁阳酒席礼仪/王双春 /154
- 祁阳十个碗/李 君 /158
- 龚家坪寿宴的八大碗八小碗/周成功 /160
- 祁阳花宴/邓甲平 /162
- 祁阳农村的尝新节/石建初 裴东平 /163
- 请春酒/欧阳友徽 /164
- 木鱼待客/汪亚雄 /166
- 划拳/李 君 /167
- 陶铸爱吃家乡“霉豆腐”/伍孝成 /170
- 吃杂碎的来由/邓甲平 /171
- 宋徽宗和焦德与“祁阳曲米鱼”/明 月 /171
- 祁阳糯米酒醉倒猛张飞/伍孝成 /173
- 米粉仙子/伍锡学 /174
- 元结与苏东坡酒品谈/彭 礼 /178

- 浯溪山神与水神为元结酿酒/芦 野 /180
- 黄花菜传奇/伍锡学 /181
- 笔鱼/桂多荪 /184
- 观音堂缘起卖豆腐/翟文化 /186
- 豆腐井/唐洪贵 蒋 勇 /187
- 狗肉不上正席辨考/明 月 /188
- 元宵歌/贺政贵词 蒋钟谱曲 /190

附 录

- 向记“复兴隆”豆豉店 /192
- 大众豆腐店 /193
- 糖果糕点厂 /194
- 果菜加工厂 /195
- 米粉厂 /195
- 湖南金浩茶油股份有限公司 /196
- 湖南省天龙米业有限公司 /198
- 湖南银光粮油股份有限公司 /199
- 湖南宝达食品有限公司 /200
- 湖南湘妹食品有限公司 /201
- 湖南自然韵黑茶科技有限公司 /202

后 记

第一章 传统名菜

概 述

祁阳气候温暖，雨量充沛，自然条件优越，物产富饶。祁阳文化底蕴深厚，自古以来就是舜文化、楚文化、湖湘文化的要地，浯溪碑林和非物质文化遗产祁剧名盛国内外。

“民以食为天。”《史记·货殖列传》中记载：“楚越之地，地广人稀，饭稻羹鱼……”在漫长的历史中，受地理气候环境影响，祁阳形成了比较有特色的饮食文化。其中最能体现这种特色和风情的，当属祁阳的传统名菜。据统计，祁阳传统名菜多达100余种，像曲米鱼、墨鱼豆腐丝、黑米鱼鲈、膀肉、生鱼片、八宝水煮鸭、干蒸老鸭、荷叶米粉肉等饮誉四方，许多与传统名菜相关的美丽传说和典故也是广为传颂。

祁阳传统名菜作为湘菜的分支，既秉承了湘菜用料广泛，制作精细，品种繁多，口味香鲜、酸辣、软嫩等特点，又集合了炒、煎、烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、爆等多种制作方法。同时，在千百年的传承中，它又兼容并蓄、大胆创新、自成一派，尤以“新”、“奇”、“美”著称。

“新”，即制作新颖。少数名菜的制作方法匪夷所思。祁阳传统名菜中的墨鱼豆腐丝，是地道的祁阳风味，采用了祁阳的独特制作方法；盘龙，制作方法新颖，也为祁阳人所独创；干蒸老鸭，去

腥去油腻以及上蒸笼之独到手法，都充分展现了祁阳人的饮食智慧。

“奇”，即配料奇特。少数传统名菜的配料让人惊奇。祁阳传统名菜中的曲米鱼与黑米鱼鲈，其主配料红曲米与黑米，国人少见。这“红与黑”的奇特组合，包括生鱼片的配料和制作方法，都是靠出奇制胜。

“美”，即美味绝伦。尽管祁阳的传统菜肴名声不大，但内涵丰富，只不过是“养在深闺人未识”。如有900多年历史的曲米鱼，历来为达官贵人、文人墨客所喜爱；因苏东坡而得名的笔鱼，产量稀少，味道格外醇香。

祁阳的“十个碗”，既有数千年来祁阳饮食文化的遗韵，又与时俱进添加新材质，每个年代的“十个碗”都有所不同。祁阳人办喜酒通用出“十个碗”正菜，正菜上席之前有的还要先摆“八小碗”。值得留墨的还有庆寿酒、庆婚酒、三朝酒、清明会酒、白喜酒等，也是大碗上菜，大碗敬酒，场面壮观，人情浓郁，是为祁阳一景。

祁阳曲米鱼

祁阳曲米鱼已有900多年的历史。早在宋代，祁阳的白水、肖家村等地就在民间流传曲米鱼了。宋朝宣和年间，宋徽宗将祁阳曲米鱼定为朝廷贡品。数百年来，曲米鱼在配料选用和烹饪工艺上不断改进和完善，使祁阳曲米鱼成为远近闻名的品牌菜。许多达官贵人、文人墨客，慕名前来品尝曲米鱼。祁阳曲米鱼之所以受人青睐，一是因为这道名菜“独此一处，别无分店”；二是味美留香，让你吃后念念不忘。



祁阳曲米鱼的主料之一是稀有的红曲米。红曲米含红斑素、红色素，颜色呈玫瑰色，故称为“红曲米”。红曲米的加工比较复杂，先采用70种天然中草药配制成曲种，然后，将煮熟的大米按一定的比例加上曲种，放在曲仓中发酵，需8天时间，经过多道工艺才能制成。

经常吃曲米鱼有利身体健康，对高血压、脂肪肝、糖尿病皆有保健功效。

主料：

鲜活草鱼。一般1500克以上的鱼最好。

配料：

红曲米粉250克，辣椒粉、八角末、茴香、姜末、胡椒粉适

量，28度米酒250克。

做法：

- 1.将鱼去鳞剖开去除内脏，清洗干净，沥干水分后切成小块，装入盆中；
- 2.按1斤鱼放7钱盐的比例加入盐，拌匀后加放适量米酒腌12小时；
- 3.腌制后将鱼用水冲洗干净，晾干水分，再放入盆里，加入曲米粉、茶油、红辣椒粉、八角、茴香、姜末和胡椒粉，搅拌均匀；
- 4.最后把调和好的鱼均匀摆放在“搭子”上放进蒸锅内蒸熟，出锅时洒一点生茶油。

墨鱼豆腐丝

墨鱼豆腐丝这道菜荤素荟萃，集豆类、肉类、海味于一体，色香味俱佳。

墨鱼豆腐丝于20世纪30年代，由祁阳县潘市镇民间厨师申建笃



所创。在祁阳名人刘铁夫母亲八十寿宴上，申建笃做的墨鱼豆腐丝第一次登场，博得满堂喝彩。从此，墨鱼豆腐丝在祁阳各地流传，并成为各类宴席的主要菜肴。

目前，墨鱼豆腐丝有两种做法：一是原创地潘市镇的做法，其豆腐丝较细，除墨鱼、豆腐、瘦肉丝外，加入配料较少，勾芡；二是白水、肖家村、八宝等地的做法，其豆腐丝较粗、配料较为丰富，增加了红萝卜、白菜梗

等，不勾芡。

说起墨鱼豆腐丝这道名菜，还有一件趣事。一位省委领导来祁阳白水镇调研时，对该菜留下了深刻印象。当他再到祁阳来调研，就餐时主动点了一道菜，他对陪同的县领导说：“上次来祁阳，你们有道叫‘搭耐’的菜很好吃，就上一道‘搭耐’吧。”陪同的祁阳县领导傻眼了，赶紧打电话问白水镇的领导，上次招待某领导上了一个叫“搭耐”的菜是个什么菜？白水镇的领导一回想，原来“搭耐”就是墨鱼豆腐丝。那次领导来的时候天气较冷，上这道菜时，陪同的同志都请领导“搭耐”，也就是趁热吃的意思。结果领导误以为“搭耐”是菜名。席间，再上“墨鱼豆腐丝”时，大家给那位省委领导解释了祁阳话“搭耐”的意思，省委领导等人听了哈哈大笑。

主料：

豆腐300克，干墨鱼75克，鲜瘦肉50克，鲜肥肉50克，鲜冬笋100克，芡粉20克。

配料：

芹菜、大蒜、胡椒粉、辣椒粉、鸡精、味精、酱油、猪油、高汤适量。

做法：

1.先将豆腐、干墨鱼（用水发透）、鲜瘦肉、鲜肥肉、鲜冬笋均切成长约2寸、略大于火柴棒粗细的丝状；

2.将墨鱼丝、瘦肉丝、肥肉丝、冬笋丝加酱油、辣椒粉入锅放猪油煸好入味备用；

3.将豆腐丝下锅稍煸炒一下去水汽，再将煸炒好的墨鱼丝、瘦肉丝、肥肉丝、冬笋丝放在豆腐丝上，加高汤煮沸。再加味精、鸡

精、芹菜、大蒜煮沸，加胡椒粉，勾芡出锅即成。

盘 龙



黄鳝肉嫩味鲜，营养丰富，是滋补的佳品。夏天吃黄鳝不上火，民间素有“小暑黄鳝赛人参”的谚语。黄鳝性温味甘，具有补中益气、明目、解毒、通脉络、补虚损、除风湿、强筋骨、止痔血的作用。黄鳝在湘菜中有爆炒、清炖、红烧等多种做法，但盘龙这种做法为祁阳人独创。盘龙这道菜由于不需要

宰杀黄鳝，黄鳝的营养物质很少流失，炒好的黄鳝有点像蜷曲的龙，故有此名。

主料：

活黄鳝。做盘龙的黄鳝不宜太大，太大的鳝肉炒不焦。不宜太小，太小品相不好。以小指粗为宜。

配料：

干红椒粉、蒜头、蒜苗、八角粉、生姜、茶油、盐、酱油。

做法：

1.把活黄鳝放入热锅里烫死。火不宜大，否则，黄鳝肉会粘锅。黄鳝焖死后，铲放碗里，刷锅；

2.放茶油。油适当多些，烧热至八成，将黄鳝倒进油锅里爆煎

加盐入味，注意铲动，使黄鳝两边煎熟，成圈后，再加少量茶油，使其皮裂而不焦。

3.将黄鳝铲到锅内一侧，加料酒，把蒿头丝、蒜苗、生姜翻炒片刻，把黄鳝和蒜苗合在一起，放少许酱油，加高汤或清水将黄鳝焖10分钟左右；

4.加八角粉、干红椒粉，翻铲几遍后出锅。

关键：

- 1.将黄鳝用净水漂养两天以上，使具吐净肚内泥渣；
- 2.净养两天后，用清水把黄鳝冲洗干净；
- 3.用茶油更出味道，汤不宜多，汤多了黄鳝滑而不香。

荷叶米粉肉

荷叶米粉肉，是一道时令名菜。特别是过中秋佳节时，一家人团圆，有的喜欢用上荷叶米粉肉这道菜，一般还会在荷叶米粉肉中添加芋头，有的还会添加鸭肉。

荷叶米粉肉是祁阳“夫子菜”的“改进版”。“夫子菜”又叫“米粉肉”，之所以叫“夫子”，可能源于最初是用来招待最尊贵的教书先生的。在农村，各家各户都会做米粉肉。将五花肉



切成大块，拌上糯米粉，有的蒸熟，有的煎熟。城里人下乡，远方的亲人回家，米粉肉都是馈赠的佳品。近年，因市场需求量大，米

粉肉作为土特产，在土特产店、超市，甚至网上皆有销售。

主料：

带皮五花肉、糯米粉、香芋。

配料：

盐、辣椒粉、荷叶。

做法：

- 1.将带皮五花肉切成块，香芋切成丁，加入糯米粉拌匀。
- 2.用荷叶包住，放入盆中，上锅蒸40分钟，出锅即可。

膀 肉

膀肉，又称盘肉，因把猪肘肉切成四五斤左右的大块（因猪只有4个肘子，如开席桌数多，常以七层肉代替），装满了整个盘子而得名。这道菜充分展现了祁阳的风俗习惯，散发着浓郁的乡土风情。凡到过祁阳农村吃喜酒的，都对这道菜印象深刻。因为菜的



分量实在太足了。这道菜越是分量足，就越能代表主人对宾客的盛情。千百年来，膀肉是民间红喜事必备的一道正菜，一般安排在第五道菜上席（个别地方上席顺序有别，如金洞安排在第六道菜）。这道菜蕴含着丰富的民间风俗和礼仪。