



“……在长沙食鱼，及来长安城中，多食肉，又为常流所笑，深为不变。故旧病不能多书，异口还报。诸君欲兴善之会，当得扶羸也。口曰怀素藏真白。”

——唐代著名书法家怀素（湖南人）《食鱼帖》

Xiang cai liu wei 湘菜六味

范命辉 著

 湖南科学技术出版社

湘菜六味 · 范命辉 著



图书在版编目(CIP)数据

湘菜六味 / 范命辉著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5357-5971-9

I. 湘… II. 范… III. 饮食—文化—湖南省 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第200195号

湘菜六味

著 者: 范命辉

品牌策划: 黄一九

责任编辑: 刘宏伟

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2010年1月第1版第1次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 18.25

书 号: ISBN 978-7-5357-5971-9

定 价: 35.00元

(版权所有·翻印必究)

序·乡思的味道

离开长沙那年，我6岁。

6岁的孩子记事不多，就连我家是住在韭菜园还是贺家塘，也记不住。只记得舅舅家住马益顺巷，因为成年以后还去过。外婆家住的地方，就记不清了，只记得小时候经常到外婆屋里玩，每周一次。妈妈是外公的长女，我是外公的长外孙。外公早逝，我没见过，只见过外婆。外婆是妈妈的继母，对我倒是不见“外”，当亲外孙疼，好像比对孙子（也就是我的表弟）还疼些。长辈们说那是因为我长得乖巧。这也未必。反正外婆喜欢我，每次都要为我做一道菜——辣椒豆豉蒸腊鱼。这菜百吃不厌，因此老惦记着去看外婆。

临走那天，到外婆家告辞，照例吃了辣椒豆豉蒸腊鱼。吃完饭，表弟送我上火车，一路走一路哭。表弟叫周奋生，小我一两岁，是兄弟也是伙伴。伙伴走了，没人跟他玩，自然要哭。我去武汉，没有辣椒豆豉蒸腊鱼吃了，也哭。后来回长沙，点过这道菜，仍然好吃，但没有外婆的味道，表弟亦不得其祖母真传。表弟现在也做外公了，不亦乐乎。他让小家伙叫我“diadia”，小家伙不叫，说是“不像”。其实我看表弟，又何尝像外公？

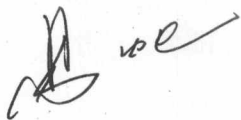
除了到外婆家吃鱼，上街吃粉也很开心。那时不像现在，上街吃饭稀松平常。当时要说下馆子，可是一件奢侈的事情，尽管不过只是吃一碗米粉。何况长沙的米粉是何其好吃啊！汤好、粉好、浇头好，品种又多。不过我的偏见，是吃面可以随意，吃粉就一定要牛肉的。滚烫地端上来，稀溜稀溜吃下去，真是大快朵颐，身心俱泰。所以现在我回长沙，早餐仍不肯在酒店吃，要到街上路边吃粉。我在北京已经发现了正

宗的长沙米粉，这可真是让人喜出望外！可见乡思无处不在，乡愁也有法可解，虽然未必都有外婆的味道。

让我念念不忘的还有“家园茶”。此茶的做法，好像是用瓦罐煮茶，倒进碗里后再加芝麻、黄豆、盐。吃的时候，要将芝麻、黄豆和茶叶一起吃下。这种吃茶的方式，不知是不是长沙的，但肯定是湖南的。小时候我在长沙吃过，因此记得。

第一次吃家园茶是在哪里，记不清了。可能是在伯父家，也可能是在姑爹家。姑爹和伯父都是有学问的人。姑爹在湖南大学，伯父在长沙一中。伯父易仁菱先生毕业于清华大学历史系，与夏鼐、吴晗、翦伯赞先生同学。他老人家熟读二十四史，但述而不作。一肚子学问，便只能讲给我们这些少不更事的伢子听，也不管我们听不听得懂。长大以后，与伯父见过多次，每次都能听他老人家讲史，但每次都只是听听而已。现在想起来，真是后悔。当初如果好好听，用心听，到《百家讲坛》岂不是能讲得更好？可惜再也听不到了。人，就是这样。当我们轻而易举得到时，往往是不珍惜的。等到发现这些宝贵的东西已经一去不返，这才追悔莫及。人的不可救药，大约如此。

也许，正是为了记住和回味，我们才有了许许多多的优秀作品，比如这本《湘菜六味》，或许多少可以弥补我们的许多遗憾。



目 录

第一章 湘菜源流	001	第三章 湘菜缘分	129
解读湘菜	003	湘菜与火宫殿庙会	131
湘菜再谈	014	谭延闿与湘菜	141
湘菜与湖湘文化	021	唐鲁孙说“谭厨”	146
品味湖南小吃	028	湘菜与乡土菜	150
百年湘厨	034	年节风俗与湘菜	155
湘菜大师 90 岁	056	湘菜与韶山毛家菜	166
第二章 湘菜个性	061	第四章 湘菜印象	171
湘菜六味	063	毛主席就餐火宫殿	173
辣，湘菜之魂	087	梁实秋和湘菜	180
腊，湘菜之绝	091	汪曾祺谈湘菜	186
湘菜之鲜	095	从怀素《食鱼帖》说鱼	189
太阳味湘菜	100	第五章 湘菜滋味	201
和之美者：湘菜调料四辣	104	烧大方和龟羊汤	203
湘菜：辣菜乎土菜乎	109	东安子鸡	205
湘点：精致的“闲食”	113	发丝百叶	207
湘菜“三贵”	121	红烧肉	209

响萝卜丝	212	新化三合汤	253
牛肉芋头羹	214	火焙鱼	256
子龙脱袍	217	油豆腐烧肉	258
臭豆腐	218	霉豆渣汤	261
冬笋腊肉	222	豆芽榨菜丝	262
龙凤钵	223	第六章 湘菜杂说	269
全家福	225	湘菜“三席”	271
南景烤黄鱼	227	湘菜老字号诗文轶话	276
青辣椒炒海参	229	夜市千灯照碧云	279
辣椒炒肉	230	湘菜赋	284
剁椒鱼头	232		
腊肉炖泥鳅	236		
酒爆子叫鸡	238		
酸菜炒汤圆	240		
柴火锅巴稀饭	245		
清炖狗肉	248		
长沙鳖	250		

第一章 湘菜源流

解读湘菜

身为中国人，你对湘菜的了解有多深？

湘菜的历史有多长，湘菜的特色在哪里，形成这种特色的原因又是什么？

四川是麻辣，贵州是香辣，云南是鲜辣，陕西是咸辣，湖南是什么辣？

湘菜与湘军有何联系？

湘菜，一个古老的品牌，全国八大菜系之一，承载着千年社会的文明；

湘菜，一种地域民食的映射，标记着唯楚有菜的鲜明个性——和而不同，辣而不烈，酸而不酷……

这一切，构成了中国食文化中世人关注的“湘菜热”现象，让我们在“酸”、“甜”、“苦”、“辣”中徜徉一番，从多个角度赏析“湘菜”。

湘菜之根见《楚辞》

写湘菜不可不谈《楚辞》，这不但是因为《楚辞》能证明湘菜的存在，界定湘菜的过去，更主要是通过《楚辞》可以还原湘菜发祥文化的高起点。这里，不妨从《楚辞·招魂》中信手拈来几句：

……室家遂宗，食多方些。稻粱稊麦，挈黄粱些。大苦咸酸，辛甘行些。肥牛之臄，臠若芳些。和酸若苦，陈吴羹些。胹鳖炮羔，有柘浆些。鹄酸臠臄，煎鸿鹄些。露鸡臠蠋，厉而不爽些。柘浆蜜餌，有饴饴些。瑶浆蜜勺，实羽觞些。挫糟冻饮，耐清凉些。华酌既陈，有琼浆些。归来反故室，敬而无妨些。

透过屈原这一小段文字，足以窥见一脉相承的湘菜当时个性特色及味料丰富。这



湘菜，一如湘江源远流长。

从我国著名文学家郭沫若对这段文字的白话译文中更能清楚感受到：

家族相追随，饮食真讲究。

大米、小米、新麦、黄粱般般有。

酸、甜、苦、辣，样样都可口。

肥牛筋的清炖喷喷香。

是吴国的司厨做的酸辣汤。

红烧甲鱼，叉烧羊羔拌甜酱。

煮天鹅、烩水鸭，加点酸浆。

卤鸡、焖龟，味大可清爽。

油炙的面饼，米饼渍蜂糖。

冰冻甜酒，满杯进口真清凉。

为了解酒还有酸梅汤。

回到老家来呀，不要在外游荡！

由此可见，湘菜的形成与发展，都如木之有根，水之有源，并不是凭空结构的。这也充分说明了，早在战国时期，楚菜的烹调技艺相当成熟，形成了酸、咸、甜、苦、辣为主，具有浓、香、清、淡、鲜的风味特色，并有典型的南方风味风格。

《楚辞》，无疑记载着湘菜的“根”。

到了汉初，湘菜已从楚菜的风格中逐步形成了自己的风格，这时的湘菜，使用原材料之丰盛，烹调方法之多，风味之鲜美，都是比较突出的。这从1972年长沙马王堆的软侯妻辛追墓出土的大量饮食实物中可以看出，在2000多年前西汉时期的湘菜佳肴美饌已非常丰富：310枚竹简，一半以上书写的都是食物和饮食器具，记录食物品种包括农产品如水果、蔬菜、大米等，肉食品如猪、牛、羊、狗、鱼等，饮料、酒等，随同出土的调味料也众多，如豆豉、生姜等。

湘菜的繁荣还可以从沅陵县虎溪山1号汉墓出土的中国第一部湘菜食谱《美食方》上得到印证。

1999年5月，考古工作者在虎溪山1号汉墓发现的竹简共有千余枚，共计3万余字。其中三成左右是记载有关饮食的，被命名为《美食方》。其中的食谱名称五花八门，《汉书·文艺志》里也未见记载。《美食方》中有些标题为“为中粢饭方”、“为中黄饭方”、“为稻黍方”、“为狗茷茷酸羔方”……《美食方》所记载的原料、作料以及烹调方法与今日的湘菜有着惊人的相似之处。

《美食方》中的饌饌佳肴名称有近百种，如肉羹即有三十余种。凡清炖的汤叫白羹，如牛白羹、鸡白羹、鹿肉芋白羹等。除羹之外，还有干煎兔、清蒸子鸡，并附有多种烹调方法：羹、炙、煎、熬、羹、濯、脍、脯、腊、炮、鲑、鲙、苴等，所用的作料有盐、酱、豉、盐、糖、蜜、芷、梅、橘皮、花椒、茱萸等。

南宋以后，湘菜自成体系已初见端倪，一些佳肴和烹艺由官府盛行逐渐步入民间。

元朝以后，湖南的饮食文化更加丰富和活跃。明清两代，湘菜迎来了它的黄金时代，此时的湖南门户开放，商旅云集，人才辈出，市场繁荣，湘菜技艺随商流、人流而得到广泛的拓展和交流，湘菜的独特风格基本定局，湘菜食风大行其道，一些在湖南和从湖南走出去的官僚权贵，竞相雇用湘厨主理湘菜，而豪商巨贾也群起仿效。湘菜声名鹊起，技艺显著提高。到清朝中叶，湖南出现湘菜满汉全席，其特点是规格高、礼仪重，摆最名贵的餐具；席面大、菜品多，少则 50~70 道菜，多则 100 余道菜。

当时的长沙是湘菜的主阵地，最为繁荣发达，先后出现了轩帮和堂帮两种湘菜经营形式。前者经营菜担至民家，上门承办酒席；后者则以堂菜为主，面向市场经营。与此同时，同业人员还筹资在长沙市永庆街兴建祖师庙宇——詹王宫（传说湘厨祖师韩文正曾在皇宫当“御厨”，他技艺精巧，制作精细，深受皇帝赞赏，死后被皇帝封为詹王）。烹饪同行经常在此聚会，互相切磋烹饪技艺，传授弟子，久而久之，詹王宫便成了湘厨交流湘菜技艺、研究烹饪理论的场所。湘菜的基础理论也就在此形成，颇有特色的湘菜名菜从这里走出，流传开来。

到了民国初年，湘菜自成一体进入相当成熟期，不同门派的厨师也自成一派，出现了著名的戴(扬明)派、盛(善斋)派、肖(麓松)派和组庵派等多种烹饪流派。不同流派的竞争，带来了湘菜的空前繁荣，他们以各自的特长淋漓尽致地体现着湘菜的特色：“捣烂的酸腌菜，平得像镜子可以照见人面；馄饨汤清澈明净，可以磨墨写字；面条柔韧似裙带，可以打成结子；醋味醇美香浓，能当酒喝……”

时至今日，湘菜经历新中国的孕育，改革开放的洗礼，湘菜更是与众不同，灿烂如日。

3000 年的文明，大浪淘沙，“洗尽黄沙始见金”，湘菜在全国众多菜系中脱颖而出，成为中国八大菜系之一。

历史悠久，博大精深。

“和而不同”成特色

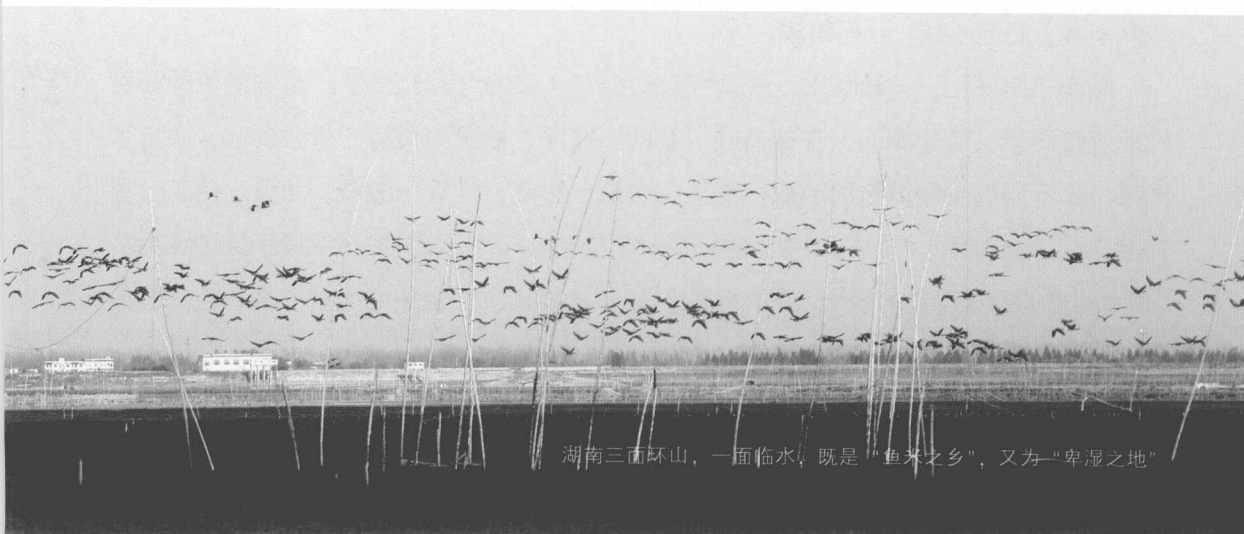
湘菜之所以脍炙人口，有人说是因为它刀工精细，形味兼美；

湘菜之所以独树一帜，有人评价为它长于调味，主本味，重入味，嗜好酸辣；

湘菜之所以回味无穷，有人解释为它选料广泛，口味常新……

然而，如果用一句话来概括湘菜的特色怎么讲呢？那就是“和而不同”。

先讲“和”。展开中国地图，湖南承北启南，引西接东，地处“U”字形排开的四川、广东、福建、浙江、江苏、安徽、山东半包围圈之腹地。这就是说，全国八大菜系在地理位置上以湘菜为中心，七大菜系所处的地理位置为湘菜的“和”在地理位置上创造了客观条件。而湖南人经世致用的实用风尚又为湘菜的“和”提供了主观努力。这样，客观条件与主观努力相得益彰，成就了湘菜的特色“和而不同”：湘菜除了具有浓厚的地方特色之外，有的湘菜兼有川味、粤味，有的基于“湘”而吸闽菜之长，有的有湘菜之辣而不失鲁菜之形与气派，有的源于湘而不缺淮扬菜之“文气”雅致，博采众长，别具一格。清朝翰林曾广钧题诗湘菜名店玉楼东的名句“麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东”中说到的两个菜，就与川菜、粤菜和而不同：“麻辣子鸡”，麻辣是川味，但玉楼东的祖传师傅们却辣而少用花椒，重在辣嫩。“汤泡肚”的汤色之清有粤味的风格，然而汤味的鲜醇与淡



湖南三面环山，一面临水，既是“鱼米之乡”，又为“卑湿之地”



中寓浓却有别于粤菜，和而成之，为湘味。

此所谓集多格于一品而取其“和”。

再讲“不同”。湖南独特的地理环境滋润着湘菜与众“不同”：酸而不酷、辛而不烈、咸而不减、肥而不膩、甘而不浓。

湖南三面环山，一面临水，既是“鱼米之乡”，又为“卑湿之地”，特殊的资源和特殊的气候环境，致使湖南人普遍养成了有助于发汗、祛湿的嗜辣、重酸食俗，决定了湘菜与众不同的主体风格的形成：湘菜以酸辣、焦麻、鲜香、脆嫩、油重、色正，主味突出，浓淡分明，口味适中的独特风味而久负盛名。已故烹饪大师聂凤乔教授说：“湖南的烹调师善于掌握辣椒‘盖味而不抢味’，的特性，在辣味的掩盖下调和百味，使人们从辣中品尝百味。”“这种历史，唯在三湘表现尽致。”

湘菜主体风格的形成，主要是三大流派的烘托。

湘江流域流派，以长潭衡为中心，长沙为代表。用料广泛，品种繁多，制作精细，注重刀工火候，菜肴浓淡分明，官府菜、民间菜品巧妙结合，口味讲究酸辣、软嫩、香鲜、清淡、浓香。煨则软糯汁浓；炖则浓鲜醇香，汤清如镜，炒则干爽利索，油亮鲜香。在众多风格中，以组庵菜为代表的湘菜，使传统湘菜达到了登峰造极的地位。

说起组庵菜得先说组庵，“组庵”是明清进士谭延闿之字。他原籍湖南茶陵，曾任湖南督军兼省长，后官至南京国民政府主席、行政院长。因为他长期身居高官要职，又精于食道，并聘有烹技超群的湘厨曹荇臣为家厨。曹荇臣在谭延闿的调理启发下手艺更精，谭府家菜更是自成一体。

组庵菜品种达 200 多种，其中组庵鱼翅、组庵豆腐最为著名。据湘菜大师王墨泉介绍，组庵菜的特点有三：一是制作精细，讲究入味，煨炖菜肴，一定先用大火烧开，小火煨透。二是火劲深透。三是爱用鸡汤吊制。据传一次烹饪鱼羹，他教导曹厨师，先取一只母鸡于瓦罐中煨汤，再取活鲫鱼悬于瓦罐之上，用鸡汤蒸汽汽熟鲜鱼肉，其鱼肉入鸡汤变鱼羹，鱼脑鱼刺悬空中。做出来的鱼羹无刺鲜美，稠而不腻。小小鱼羹都这样讲究，可见其他组庵菜工艺之精巧了。这样煮出的湘菜，能不诱人？

俗话说：“三辈子做官，才会吃穿。”谭延闿深知其中三味。今天的湘菜精于火候、长于调味、五味调和、富于鼎中之变，不能不记上谭延闿一份功劳。

湘西山区流派，以张家界、怀化等地为中心。擅长制作山珍野味、烟熏腊菜、腌肉酸肉，口味咸香酸辣，富有浓郁的山乡风味。湘西的腊肉最香，民间流传有“三年腊肉好待客”的说法。土家族的酸鱼、酸辣狗肉、酸辣凤翅等，让人吃得爱不止口。“三天不吃酸，走路打蹿蹿。”生动描述了湘西山区人的饮食习惯，也形象地刻画出湘西流派湘菜个性特色——重视辣味，但又以酸辅之，酸中带辣，辣中透酸。

洞庭湖区流派，以常德、益阳、岳阳为中心。以烹制家禽、野味、河鲜见长，以



湘西山区流派，以张家界、怀化等地为中心。擅长制作山珍野味、烟熏腊肉、腌肉酸肉，口味咸香酸辣，富有浓郁的山乡风味。