

湖南传统食品荟萃

湘食



中国商业出版社

发掘传统食品
弘扬食品文化

熊清泉

一九九九年八月



《湖南传统食品荟萃》编辑委员会

主 任：喻敬林

副主任：易知难

顾 问：唐仁曼

编 委：邵云庆 唐德全 谢刚毅 梁茂功 郭银林

霍献文 雍级三 李展前 李芝发 许正清

曾秋霞 柏惠汤 周才育。

主 编：郭银林

编撰者：郭银林 何秋潭 安膺炎 潘如一

摄 影：邓一凡



君山銀針茶



湖南名茶



凉菜·发丝牛百叶



热菜·东安鸡



湘菜·鸭掌汤泡肚



湘菜·干贝无黄蛋



长沙火宫殿臭豆腐

长沙姊妹团子



皱皮馄饨



湖南·常德臨市桂花糖



湖南·益陽松花皮蛋



湖南·湘潭灯芯糕

湖南·衡阳酥薄月饼



湖南·湘潭紫油嫩姜



湖南·湘潭龙牌酱油



前 言

《湖南传统食品荟萃》出版了。这部书是集湖南古今食品文化之大成的一部食品历史文献和大型食品工具书。它的问世，对继承和发扬湖南的食品文化，推动今后食品工业发展将起积极作用。同时我们热忱希望国内外从事食品工作的同行和朋友，通过它进一步了解湖南食品，以期相互切磋技艺，交流经验，发展贸易。共同努力振兴和弘扬我国食品文化。

湖南古为三苗国之地，春秋战国属楚，唐广德二年（公元764年）置湖南观察使，湖南之名自此始，是我国古代文化发达的地区之一。从考古出土的陶食器，动物骨骼和炭化谷物等分析证实，距今六、七千年前，湖南地区的先民就已开始种植水稻和驯化饲养牲畜，饮食生活已由“食草木之实，鸟兽之肉”，向熟食演变。新石器时代，已发现酿造、酒器、烹饪、饮食等器皿，用途分工，已比较细致。春秋战国时期，湖南食品已有相当发展。从伟大诗人屈原被流放到湖南，写出的著名诗章《楚辞·招魂·大招》中有关食品的记述：“大苦咸酸，辛甘行些”和“柜枚蜜饵，有饴饴些。瑶浆蜜勺，实羽觞些。挫糟冻饮，耐清凉些”等，可以看出当时的烹饪已讲究调和五味；小吃食品已有饴糖、蜜饼、冰镇甜酒等许多品种。及至汉代，湖南食品已发展到较高水平，长沙市马王堆出土的西汉软侯妻辛追墓葬策中就记载有食品和肴饌近百种，食品制作方法有：羹、炙、煎、熬、蒸、炮等16种之多，同现代制作方法，很近似。后经晋、唐、宋、元、明、清各代的发展，工艺不断创新，食品更加丰富。明清之际，随着交通的发达，各地经济文化交流和国际交往的发展，湖南的食品文化更趋繁荣。在继承

和发扬这些悠久的文化遗产中，湖南食品现已形成了具有鲜明特色的独自风格，在国内外都享有较高的声誉。

湖南地处长江中游，北滨洞庭，南枕五岭，西连武陵，东界幕阜，湘、资、沅、澧四水纵贯全境，注入洞庭湖，沟通长江。这里气候湿润，土地肥沃，素有“鱼米之乡”和“湖广熟，天下足”的美誉。食品生产有丰富的物质资源和充裕的原料基地。加之“人杰地灵”，悠久的食品文化，对发展传统食品生产，有着得天独厚的条件。但是，由于历史的种种原因，湖南的传统食品在一个相当长的时期内，没有得到应有的继承和发扬，有些传统食品技艺，甚至濒临失传。党的十一届三中全会以后，国民经济迅速恢复和发展，人民生活水平日益提高。国家改革开放政策的大力推行，促使食品工业近期内又有了长足的进步。因此，要求恢复和发展传统食品的呼声越来越高，在此形势推动下，我们花了将近两年时间的调查研究，编写整理出版《湖南传统食品荟萃》，目的在于承前启后，继往开来，为湖南悠久的食品文化更加发扬光大，起个鸣锣开道的作用。

由于我们水平有限，加之资料搜集困难，编写时间紧迫，错漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正，待有机会再版时补充修正。

本书在编辑过程中，承蒙省食品办、省直有关厅、局、公司、各地市经委、食品办、各食品厂家、以及许多食品工作者、地方档案馆、图书馆等大力支持和协助，在此表示衷心的感谢。

郭银林

目 录

茶

绿 茶	3		
君山银针茶.....	3	安化松针茶.....	5
长沙高桥银峰茶.....	6	南岳云雾茶.....	7
辰州碣滩茶.....	9	郴州五盖山米茶.....	10
衡山岳北大白茶.....	11	桂东玲珑茶.....	12
新化月芽茶.....	13	岳阳北港毛尖茶.....	15
岳阳洞庭春茶.....	16	古丈毛尖茶.....	17
大庸龙虾茶.....	18	张家界青岩茗翠茶.....	19
江华白毛尖茶.....	20	石门牛抵茶.....	21
宁乡沩山毛尖茶.....	23	临湘白石毛茶.....	24
塔山云雾茶.....	25	长沙毛尖茉莉花茶.....	27
红 茶	28		
安化红茶.....	28	石门湘红工夫红茶.....	29
江华苦茶红碎茶.....	30	城步岷茶红碎茶.....	31
黑 茶	32		
安化湘尖茶.....	32	益阳特制茯砖茶.....	33
安化花砖茶.....	34	临湘普通茯砖茶.....	35
安化黑砖茶.....	36		
其它茶	37		
城步虫茶.....	37	桃花源橘茶.....	39
城步苗寨油茶.....	40	绥宁苗家万花茶.....	42

菜 肴

水产类	45		
巴陵全鱼席.....	45	岳阳翠竹粉蒸鲰鱼.....	54
岳阳红煨洞庭金龟.....	55	岳阳蝴蝶飘海.....	56
长沙组庵鱼翅.....	58	长沙松鼠鳜鱼.....	59
长沙火方银鱼.....	60	长沙红煨土鲍.....	61
子龙脱袍.....	63	霸王别姬.....	64
红煨甲鱼裙爪.....	66	沅陵红烧鲨鱼头.....	67
肉类	68		
湖南酸辣狗肉.....	68	湘西清煨狗肉.....	69
嘉禾炒狗肉.....	71	湘西炒酸肉.....	72
长沙烩牛脑髓.....	73	长沙发丝牛百叶.....	74
邵阳红烧羊蹄花.....	75	长沙糖酥排骨.....	76
长沙口蘑汤泡肚.....	77	腊味合蒸.....	78
嘉禾猪血灌肠.....	79		
禽类	80		
长沙麻辣子鸡.....	80	荷叶粉蒸鸡.....	82
三层套鸡.....	82	湖南油淋庄鸡.....	83
常德药膳扒鸡.....	85	东安子鸡.....	86
红煨八宝鸡.....	88	长沙麻仁香酥鸭.....	90
洪江血耙鸭.....	91	芷江葱把鸭.....	92
一鸭四吃.....	93	长沙挂炉烤鸭.....	95
长沙油淋鸡.....	96		
其它类	97		
长沙花菇无黄蛋.....	97	湖南红烧寒菌.....	98
火腿虾仁藕夹.....	99	衡阳玉麟香腰.....	100
组庵豆腐.....	102	宁远肉馅豆腐.....	103
莼菜梗子烧西筋.....	104	冬瓜盅.....	105

彭章肉.....	106	湖南冰糖湘莲.....	107
菊花莲子芙蓉羹.....	108	南岳素食豆腐.....	109

风 味 小 吃

油炸类	113		
长沙油炸臭豆腐.....	113	长沙馓子.....	114
长沙结麻花.....	116	常德回族油香.....	117
河伏油条.....	118	衡南油川子.....	120
保靖糯米馓子.....	120		
米制类	121		
湖南糯米粽.....	121	长沙姊妹团子.....	123
长沙和记米粉.....	124	长沙干煎鸡油八宝饭.....	125
长沙珍珠烧卖.....	127	长沙柳德芳汤圆.....	128
芷江社饭.....	130	芷江粉粑.....	131
湘西苗族桐叶粑.....	132	凤凰田庆友凉米豆腐.....	134
武冈米粉.....	135		
面制类	136		
长沙德国包子.....	136	长沙萝卜饼.....	138
长沙双燕馄饨.....	139	湘潭脑髓卷.....	141
岳阳九益包面.....	143	长沙甘长顺汤面.....	144

糕 点

糕 类	148		
醴陵圆蛋糕.....	148	常德银片糕.....	150
湘潭灯芯糕.....	151	沅江麻香糕.....	153
宁乡砂仁糕.....	154	湘乡烘糕.....	155
长沙年糕.....	157	安化茯苓糕.....	158
长沙芝麻豆子糕.....	160	长沙奶糕.....	161
饼 类	163		

衡阳酥薄月饼·····	163	浏阳茴饼·····	165
醴陵麻仁月饼·····	166	武冈空心月饼·····	168
长沙牛奶法饼·····	169		
油酥类 ·····	170		
邵阳广桃酥·····	170	临澧鸡蛋麻花·····	171
武冈米花·····	172		
其它类 ·····	173		
邵市桂花糖·····	173	芷江藕心香糖·····	176
邵阳酥寸金·····	177	沅陵酥糖·····	178
津市麻蓉酥糖·····	180	益阳排糖·····	180
常德麻香泡糖·····	183	邵阳牛皮糖·····	184
大庸雪、麻枣·····	186	邵阳芝麻片·····	187
长沙元宵·····	189		

蜜 饯 果 菜

蜜 饯 ·····	192		
浏阳金桔花·····	192	宁乡刀豆花·····	194
靖州巧刻蜜饯·····	196	炎帝陵蜜饯茶点·····	197
长沙话梅·····	199	长沙乔饼·····	200
长沙糖姜片·····	201	长沙冬瓜糖·····	203
长沙红绿丝·····	204	湖南香元条·····	205
江永蜜枣·····	206	汝城干草梅·····	208
永丰乔饼·····	209		
干 果 ·····	210		
湖南白莲·····	210	隆回龙牙百合·····	212
宝庆苡米·····	213	湘西盐炒山核桃·····	215
道州红瓜子·····	216	隆回腰带柿·····	217
湘潭槟榔·····	218		
干 菜 ·····	220		

茶陵干姜.....	220	邵东黄花菜.....	222
湖南玉兰片.....	224	湖南藕粉.....	226
茶陵复水蒜.....	227	南岳观音笋.....	228
湖南香菇.....	229	浏阳麻菌.....	231
长沙九如斋菌油.....	232	南岳雁鹅菌油.....	234
长沙九如斋辣椒油.....	235	新化魔芋精粉.....	236

肉 蛋 制 品

肉类制品	239		
湖南腊猪肉.....	239	湖南香肠.....	241
长沙金钱肉饼.....	243	益阳麻辣肉条.....	243
湘潭猪肉脯.....	245	岳阳蝴蝶腊猪头.....	245
长沙五香牛肉干.....	246		
鱼制品	247		
沅江腊鱼.....	247	湘西红曲鱼.....	248
湘西酸鱼.....	249	岳阳毛花鱼.....	250
禽类制品	252		
湖南南风鸡鸭.....	252	长沙琵琶鸭.....	253
乾州板鸭.....	254	宁乡汤鸭.....	255
桃川无骨板鸭.....	256		
蛋制品	257		
益阳松花皮蛋.....	257	湖南西湖咸蛋.....	259

粮 油 制 品

米制品	262		
湖南优质稻米.....	262	江永香稻饭.....	264
衡阳荷叶包饭.....	265		
面制品	267		

涟源特制一等粉.....	267	益阳面条.....	268
长沙伊府鸡蓉面.....	269		
油 脂			270
湖南菜油.....	270	湖南茶油.....	272
津市小磨香麻油.....	274		

豆 制 品

豆 豉			278
浏阳豆豉.....	280	邵阳豆豉.....	280
津市盐豆豉.....	281		
其它类			282
长沙湘粉.....	282	永丰五味香干.....	283
平江长寿五香酱干.....	285	益阳腐乳.....	286
余田桥豆腐.....	288	邵阳豆腐猪血丸.....	290

酒

白 酒			294
常德武陵酒.....	294	常德德山大曲酒.....	296
浏阳河小曲酒.....	298	长沙白沙液酒.....	301
吉首湘泉酒.....	303	邵阳大曲酒.....	305
衡阳迴雁峰大曲酒.....	307	汨罗屈原酒.....	308
黄 酒			309
衡阳湖之酒.....	309	隆回状元红酒.....	311
攸县煮酒.....	313	兰山黑糊酒.....	315
巴陵冬酒 (美女酒)	316		
保健酒			318
岳阳龟蛇酒.....	318	湖南西汉古酒.....	319
桑植百根冰酒.....	321		
其它酒			322