

以味言

# 食全酒美

与散落民间的美食来一场邂逅

吃嘛总觉得不够过瘾  
想要寻找更刺激的区别  
抓住诱人的特色  
用舌尖感受文字  
让人垂涎欲滴  
吃后回味

中国美食之旅

# 食全酒美

巴陵 著

中國華僑出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

食全酒美 / 巴陵著. —北京: 中国华侨出版社,  
2012.11  
ISBN 978-7-5113-3071-0

I. ①食… 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 ( 2012 ) 第271155号

## 食全酒美

著 者/巴 陵  
出 版 人/方 鸣  
出版监制/张国辰  
责任编辑/沽 月  
特约编辑/卢娟娟  
封面设计/姜 唐  
版式设计/睿佳工作室  
经 销/新华书店  
开 本/700mm×1000mm 1/16 印张/18.25 字数/210千字  
印 刷/北京温林源印刷有限公司  
版 次/2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷  
书 号/ISBN 978-7-5113-3071-0  
定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: ( 010 ) 82605959 传真: ( 010 ) 82605930

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 目 录

|          |         |     |
|----------|---------|-----|
| 第一辑 湘煎湘煨 | 年夜饭肉    | 002 |
|          | 沅陵晒兰肉   | 004 |
|          | 铎山牛席    | 007 |
|          | 思乡的辣椒炒肉 | 008 |
|          | 梅山狗     | 010 |
|          | 侗寨腌肉    | 014 |
|          | 衡东头碗    | 017 |
|          | 张家界三下锅  | 019 |
|          | 涟源珠梅鸡   | 021 |
|          | 芷江鸭     | 022 |
|          | 风味鸭寸骨   | 024 |
|          | 临澧钵子肥肠  | 026 |
|          | 红烧肉     | 028 |
|          | 湘式扣肉    | 029 |
|          | 牛肚花     | 031 |
|          | 长沙臭豆腐   | 032 |
|          | 永丰辣酱    | 034 |
|          | 长沙唆螺    | 036 |
|          | 长沙甌豆角   | 038 |

|     |      |        |     |
|-----|------|--------|-----|
| 第二辑 | 川味江湖 | 成都卤鸭脚板 | 042 |
|     |      | 成都鸭舌   | 044 |
|     |      | 广汉烤兔   | 046 |
|     |      | 广汉兔头   | 048 |
|     |      | 成都土豆泥  | 050 |
|     |      | 成都冒菜   | 052 |
|     |      | 成都茶味   | 054 |
|     |      | 豆花     | 056 |
|     |      | 广汉金丝面  | 057 |
|     |      | 南溪豆腐   | 059 |
|     |      | 四川黄油茶  | 061 |
|     |      | 宜宾燃面   | 063 |
| 第三辑 | 鱼味无穷 | 橘子洲黄鸭叫 | 068 |
|     |      | 浏阳手撕鱼  | 072 |
|     |      | 南方烤鱼   | 076 |
|     |      | 鱼片飘香   | 080 |
|     |      | 鱼嘴巴的冬天 | 081 |
|     |      | 甜酒捞鱼   | 083 |
|     |      | 梧州石鼓鱼  | 085 |
|     |      | 凤凰苗鱼   | 087 |
|     |      | 鱼跃岳阳楼  | 088 |
|     |      | 松鼠鳜鱼   | 091 |
|     |      | 鲃肝汤    | 094 |
|     |      | 湘水鲶鱼   | 098 |
|     |      | 宝塔鳝鱼   | 102 |



|       |     |
|-------|-----|
| 剁辣椒鱼头 | 106 |
| 酸汤鱼   | 108 |
| 蟹王鱼唇  | 111 |

|     |      |             |     |
|-----|------|-------------|-----|
| 第四辑 | 味国味民 | 安庆口水鸡       | 116 |
|     |      | 黄州水煮鸭       | 117 |
|     |      | 豌豆颠的颜色欲望    | 119 |
|     |      | 兰州酸辣羊蹄筋     | 120 |
|     |      | 兰州马大胡子羊羔肉式样 | 122 |
|     |      | 格尔木烤羊杂      | 124 |
|     |      | 盐城糯藕        | 126 |
|     |      | 合肥龙虾        | 128 |
|     |      | 鹅尚          | 130 |
|     |      | 平江炸肉        | 131 |
|     |      | 扬州狮子头       | 134 |
|     |      | 闽东佛跳墙       | 139 |
|     |      | 重庆兔丁河虾      | 142 |
|     |      | 大连海参        | 144 |
|     |      | 南京野水鸭       | 148 |

|     |      |       |     |
|-----|------|-------|-----|
| 第五辑 | 食全酒美 | 平江撤席  | 152 |
|     |      | 南岳斋席  | 154 |
|     |      | 通道合拢宴 | 157 |
|     |      | 侗寨苦酒  | 160 |
|     |      | 衡阳湖之酒 | 163 |
|     |      | 新化水酒  | 165 |

|         |     |
|---------|-----|
| 青稞甜醅    | 170 |
| 新化酒蒜花   | 172 |
| 品酒养性怡情  | 174 |
| 一杯热酒的温度 | 176 |
| 常年有酒养身  | 178 |
| 藏酒篆刻养颐年 | 180 |
| 习酒修德    | 182 |

|            |             |       |     |
|------------|-------------|-------|-----|
| <b>第六辑</b> | <b>京华烟云</b> | 北京爆肚  | 186 |
|            |             | 北京炒肝  | 188 |
|            |             | 北京炸酱面 | 191 |
|            |             | 豆汁焦圈  | 194 |

|            |             |         |     |
|------------|-------------|---------|-----|
| <b>第七辑</b> | <b>银妆素果</b> | 建水临安豆腐  | 200 |
|            |             | 桑植菜豆腐   | 203 |
|            |             | 白溪煨豆腐   | 204 |
|            |             | 江华豆腐酿   | 206 |
|            |             | 南岳豆腐煲   | 208 |
|            |             | 靖港豆腐    | 210 |
|            |             | 辰溪酸萝卜   | 212 |
|            |             | 庄埠芋头    | 214 |
|            |             | 临湘十三村酱菜 | 216 |
|            |             | 敦煌酒枣    | 218 |
|            |             | 兰州热冬果   | 220 |
|            |             | 东北人参    | 221 |



|     |        |         |     |
|-----|--------|---------|-----|
| 第八辑 | 茶香四溢   | 黑茶故里    | 228 |
|     |        | 高椅油茶    | 231 |
|     |        | 云南普洱    | 232 |
|     |        | 奉家米茶    | 235 |
|     |        | 湘阴姜盐茶   | 236 |
|     |        | 罗布麻茶    | 238 |
|     |        | 衡山云雾茶   | 240 |
|     |        | 闲煮铁观音   | 242 |
|     |        | 沱茶纪事    | 245 |
|     |        | 奇兰白茶    | 247 |
| 第九辑 | 食话实说   | 昆明洋芋饭   | 252 |
|     |        | 驴肉火烧    | 254 |
|     |        | 西北锅盔    | 256 |
|     |        | 肉夹馍     | 258 |
|     |        | 牛羊肉泡馍   | 260 |
|     |        | 南京哧啦    | 263 |
|     |        | 敦煌酱驴肉黄面 | 265 |
|     |        | 兰州马子禄拉面 | 267 |
|     |        | 武汉热干面   | 269 |
|     |        | 敦煌洋芋粉   | 271 |
|     |        | 长沙百味粉   | 273 |
|     |        | 桂林米粉    | 275 |
|     |        | 津市牛肉粉   | 277 |
| 后记  | 享受口福之外 |         | 280 |



第一辑 | 湘煎湘煨

## 年夜砧板肉

梅山深处的新化山民，有些古老的年俗。进入腊月，家家为了砧板肉而奋斗。大人商议杀年猪的时间和屠户，腌年肉的日子，熏年肉的时间及煮砧板肉的柴火。

俗话说：“大人望插田，小孩望过年。”家中的孩子最为急切的就是过年，他们忙着准备柴火，等着过年。大年夜是梅山山民送往迎新的日子，也是梅山家庭最忙碌的时刻。他们对过去的一年要做个总结，对新一年的到来要准备最好的食物款待客人，特别是新年吃的年肉，最需认真。

年肉是一刀猪屁股尖子肉，大概二十多斤。屠户杀年猪，开膛破肚之后，到砍肉的时候，就要问家庭主妇，年肉怎么个砍法、腌法，不能有丝毫马虎和差错。家庭主妇首先选定带尾巴的一边，根据猪的大小不一，决定年肉的长短。三百斤左右的年猪砍二十斤左右，一百六七十斤的年猪砍十五六斤。屁股尖子肉是猪身上精肉最多最集中的地方，肉厚实，精肉成块，脂肪少。有姑娘、小伙子的家庭，主妇就要求连肘子一起砍在年肉上。

肘子是梅山山民款待客人的最高礼物，嫡亲亲属上门拜年，必须用肘子款



待；先年结婚的小夫妻，新郎去拜新年，必须以肘子款待。其次，肘子是春节初一早饭上的主菜，一家人要为肘子动刀，分割肉皮或者精肉，吃过开门红。

年肉一般是一块整肉，从来不切碎。聪明的主妇，在屠户砍肉时，就要屠户在肉心均匀地切几条缝，留肉皮处相连，缝与缝一寸宽。在腌制的过程中，直接把盐搽到刀口上，让盐水沁入肉里，达到快速腌制的效果。腌三天左右，把还滴盐水的年肉挂上灶膛的横梁，就着柴火烟子熏，半个月左右，年肉的肉皮熏得黄灿灿，肉上结满烟尘，就成了完美的年肉。

年肉是春节半个月（初一至元宵节）里的主打菜，每餐都要一大菜碗上桌。无论客人吃不吃，都要有一碗充数。讲究的家庭，在春节期间是不吃新鲜肉的，也不再煮肉。

梅山山民为了忙团年饭，一天三餐改为两餐，或者改到中餐吃团年饭。早饭过后，山民就准备杀鸡，这是团圆饭的主菜，每家每户都会做这道菜。新年初一，家中养鸡的山民，是不吃鸡肉的。团年饭其他的菜蔬，一般有猪肚子、整鱼、猪腰子等六大碗菜，从来不吃七碗八碗，可以做九碗或更多。

饭后，全家人准备过年。家庭主妇扫地，家庭主男挑水、劈柴。大人把锅刷洗干净后，煮年肉的活儿就交给小孩，由他们生火煮肉。

熏黑的年肉，在温水里洗去烟熏的痕迹。多用生铁锅煮年肉，如果锅小，就顺着刀痕切成两三块；锅大，直接整块放进锅里煮。在生起的柴火上，多加干柴，火力猛，速度快。有条件的家庭，还会烧几根枫树柴，煮出来的年肉会香些。煮上半个小时到四十分钟，主妇用筷子试试，可以插进肉皮里，就不要煮了。

主妇把年肉从锅里提出来，摆在砧板上。切下带尾巴的部分，端来放在堂屋里的八仙桌上，准备祭祖。其他肉切下肘子，开始把肉减小，就是对年肉进行细加工。先按刀痕切成条，再切成两指见方的小块，整整齐齐地摆在砧板上。年肉飘散出浓郁的肉香，这种肉香，与普通肉味不一样，它掺和了精肉的咸香、肉丝的清香、肥肉的熏香以及浓郁的醇香。给人极大的诱惑力和吸引力，很有想吃的冲动。

主妇系着围裙，站在砧板边，认真地切着年肉，孩子们已经围成一圈，可



谁也不下手。等主妇切完肥肉，拨到一边，开始切纯精肉时，香味越来越大，越来越刺激鼻孔。主妇切好几坨精肉，给每个孩子捏一坨；孩子们可以拒绝或者要求更换，主妇会按着孩子所指的给他捏起，交到他手里，或者塞到嘴里。孩子们拿着香喷喷的砧板肉，边吃边回到灶膛边烤火、聊天，听祖父母讲故事。主妇自己拣起一块小小的精肉，塞进嘴里，边吃边给祖父母每人切块大的精肉送去。回到砧板边，再给在祭祖的丈夫切一块大的精肉，等他回厨房。丈夫刚好祭完祖先，跨进厨房大门，喊孩子们去放鞭炮。主妇就把切好的砧板肉塞进丈夫的嘴里，说着：“过年了，你也吃块砧板肉吧！”

鞭炮声中，全家开始辞岁，观看焰火。大人往往意思一下，又回到厨房，趁这个机会多吃点砧板肉，表示一年的辛劳和快乐。

现在的孩子，已经不再惦记砧板肉的味道，坐在电视机旁看春晚。主妇把切好的净精肉端到孩子面前，说砧板肉好香，给每个孩子发一坨，要他们吃完才准睡觉。孩子们挑三拣四，寻找最小的那坨，吃了就算辞岁。

通红的砧板肉，能够明显地看到肉丝间的距离。山民吃砧板肉，没人狼吞虎咽，他们拿在手里，一丝丝扯精肉，嚼进嘴里，慢慢品味它的醇香。有种充实感，觉得饱满、踏实，吃起来有劲。

主妇招呼好大家，自己回到砧板旁，继续切年肉。把年肉切完，放入锅里，烧一把火，用火星的余温焖着年肉，就去守岁。漫漫长夜，在数说家庭的丰收和喜悦中慢慢过去。鸡叫头遍，主妇打发孩子去睡觉，自己收拾好年肉才上床。天刚蒙蒙亮，又爬起来，开始新年的忙碌。

## 沅陵晒兰肉

说到沅陵，那是沈从文笔下的辰州和进入湘西的要道，也是他的第二故乡。1933年，沈从文同兄弟姊妹五人商定在沅陵新建一栋住房，取名芸庐，由



他出资，请哥哥沈岳霖监修，作为母亲安度晚年和兄弟姊妹集会之所。沈从文的《边城》、《湘西》、《湘行散记》都写到了沅陵。1937年，沈从文偕夫人孩子返回湘西，居住在沅陵的芸庐，创作了一部散文集《湘西》，有《沅陵的人》等篇章。

沅陵古称辰州，位于湖南西北部，沅水中游，东临桃源、安化，南接溆浦、辰溪，西连古丈、泸溪，北结张家界，素有湘西门户之称。沅水由西南入境，向东注入洞庭湖，横贯沅陵县城，分成南北两部分。

沅水是湖南四水之一，流经会同、洪江、中方、溆浦、辰溪、泸溪、沅陵、桃源、常德，至德山注入洞庭湖，全程五百六十八公里，辰州是沅水边的驿站和客旅的驻地。流经辰州的另外一条河叫酉水，贯穿龙山、保靖、永顺、古丈，在沅陵溪子口注入沅水。酉水干流在湘西境内流程一百四十六公里，花垣河、猛洞河是其支流，是湘西物资流通、旅客往来的交通要道，沿河码头甚众，名镇繁多。

沅陵秦置黔中郡，为郡治。汉高祖五年（公元前202）置沅陵县，秦汉以后，沅陵为州、路、府、道、省府、行署、专署治所。沅陵先民过着渔猎、农耕繁衍生息，生猪喂养异常时兴。沅陵大合坪的黑山猪与新晃的凉伞猪、溆浦的龙潭猪并称怀化三大名猪。大合坪黑山猪适宜于山区饲养，体质结实，背腰平直，腹不拖地，四肢健壮，适应性强，耐粗放饲养，肥育猪屠宰率高，脂肪沉积能力强，肉嫩味香。

沅陵男人就着沅水，多靠水吃水，以放排谋生，每年春汛之后，就漂泊在水上，风里来浪里去，出门在外十天半月，生活极其艰苦。他们的女人除了劳作家务和种地，心里总是惦记着自己的男人。女人每天寻思着想给自己的男人带点自己做的食物在路上吃。放排的日子，男人长期漂泊不定，木排潮湿，天气炎热，食物容易腐烂。船工的妻子想出了一个绝妙的办法，将瘦肉切成薄片，用盐与米酒腌制，用竹篮挂在船沿上晾干，瘦肉逐渐变成棕红色，甚是好，很有食欲。船工漂泊一天，想补充食物，从篮子里取出一块，切成肉丝，可以炒辣椒下饭，味道鲜美，香甜可口。

每当男人出门放排、撑船，女人追在后面，依依不舍，最后分手的时候，



给男人递上满满一篮晒兰肉，不断嘱咐丈夫多吃点肉，撑排有力气些，再叮嘱男人早日回家，别忘了她。男人为了让妻子放心，把篮子挂在船沿上，即可以晒干肉条，也可以提醒男人睹物思妻，排到目的地，少留恋花花世界。肉越吃越少，篮子里的思念越来越多，到目的地只剩下空空的篮子和满满的思念。男人觉得晒篮子太土，改成晒兰，把雅号送给自己的女人。

辰州群峰竞秀，积翠凝蓝，香草山花，随手可拾。官庄的山头一个接一个，负荷的女子游走在山间，胸口和裤边绣着的扣花，那是思念男人的油灯下产出的情花。北岸向南望，河边山峰连绵，群峰罗列，烟云变幻，积翠堆蓝。河中船摇橹摇曳，木筏举桡激水，小船竞渡。

柳林岔风景极美，悬岩峭壁上只有一条寡妇踩出的山径，她二十年如一日的虔诚，未能感化和尚的修行，儿子恐怕母亲年老眼花一不小心坠入河中，在临河悬岩上开辟一条小路，搭一条铁链。后来，逆水上行的船工发现了这条小路，常攀着铁链负纤而行。

沅陵下行三十里，沅水波浪滔天，险滩连接不断，有白溶滩、九溪滩、横石滩、青浪滩等，其中青浪滩最长，石头最多，水流最猛。顺流下行四十里，二十分钟即过，上行得一整天。多少船只、木排在清浪滩被打烂，多少湘西男子在此葬身鱼腹。船工的妻子希望男人平安归来，长期养着大合坪黑山猪。每到年底，宰完年猪，女人把肥膘熬成油，瘦肉切成薄片，经食盐香料浸泡，用竹篮挂在船篷上晒干。

晒兰取大合坪黑山猪的后腿肉，去除肉皮，刮掉脂肪，剔掉骨头，抽掉筋络，用自制的米酒、白糖、盐、花椒、硝抹匀，在陶缸里腌三四小时，取出用无烟木炭熏烤，肉片完全干燥、直立不弯、呈棕红色，即生晒兰。放入油锅里炸成金黄色，便是熟晒兰。女人把后腿剖片，需要细心和刀工，肉片不超过半厘米，均匀平整。谁家女人贤惠能干，就比谁家的晒兰长，成了女人家务的象征。

晒兰煮熟即可食，或切成细条，配以大蒜、香葱烩制，口味香甜，咸辣兼并，别具一格，余味无穷。吃起来咸中带甜，鲜香可口。野芹炒晒兰，芳香扑鼻，更具沅陵特色，口感香甜，嚼劲十足，别具风味，佐餐下酒，非常有味。



## 铎山牛席

娄底市冷水江与涟源交界的铎山镇花桥村，沿公路两侧有三四十家牛全席餐馆和二三十家宰牛铺，生意火爆，客旅不断，全为吃顿铎山牛全席而来。我每次从长沙回新化老家或从老家新化回长沙，都会在铎山镇花桥村的餐馆饱餐一顿牛全席，才愿意离去。

铎山镇是冷水江市的东大门，地处冷水江、娄底、邵阳“银三角”地带，是进入古梅山的要冲之地。

与铎山牛全席齐名的还有一山之隔的坪上。铎山与坪上原本是一个镇，都属新化县，后来因为冷水江、新邵从新化划出部分地方成立新的行政区域，就分属现在的娄底和邵阳两个市。铎山牛全席有一条街，一字儿排开，很是壮观。家家户户门前都挂着一条宰杀了的整牛，客人想吃哪里就点哪里，可以从牛头吃到牛尾，很是过瘾，让食客留恋。铎山牛全席因为特别的味道，在娄底、新化、涟源一带很有名，凡经过铎山花桥一带的旅客，都要一饱口福，吃了牛全席才愿意走。铎山牛全席的厨师，都是当地农户的家庭主妇，她们用牛身上的各种器官、内脏做菜，每道菜与牛有关，被南来北往的客商美其名曰叫牛全席，广为流传。

铎山牛全席的牛，全部是本地黄牛，当地人叫黄牯，又名湘西黄牛，性情温驯，肌肉发达，骨骼结实，胸部宽广，背腰平直，腰臀健壮，四肢筋腱、强壮有力，善登山爬坡，步态稳健，行动灵敏，肉质优良、脂肪较少，是非常理想的肉牛。当地人吃牛肉，不吃饲养的肉牛，他们习惯吃劳作、耕种两三年的耕牛，这样的牛肉才有嚼劲。

花桥曾属古梅山中心地带，南宋景炎二年（1277年）三月，梅山新化张虎起兵抗元，统帅梅山骑兵长驱直入，一举收复新化、安化、益阳、宁乡等县，后遭



元兵残酷镇压，张虎兵败被俘，宁死不屈。元人防梅山骑兵东山再起，在铎山花桥一带大肆宰杀战马，杀完战马，接着杀耕牛。有诗云：“桥头屠担横陈，尘垢牛粪满地。屠牛村夫，汗流浹背。”当地人继承了杀牛的习惯，一直流传至今。

花桥牛全席，讲究食材新鲜，用料现宰现烹。厨师刀法过硬，对料下刀，准确无误，并且薄如纸。厨师习惯大灶大火，用烈火烹油，她们眼疾手快，掌握火候。牛全席配以本地山胡椒油和自家晒干的干红椒和白辣椒，辣味十足。我吃过的牛全席，主要菜品有牛脑髓、牛鼻子、酸辣牛百叶、铁板牛排、小炒黄牛肉、牛杂火锅、三合汤、爆花筋、煲牛鞭、牛肚、牛肝、牛心、牛腰、牛肠、牛血、牛黄喉等，样样精致，款款各异。

牛全席鲜嫩酸辣、风味独特，体现了梅山饮食文化的精髓，款款辣劲十足，盘盘红艳鲜亮，色香味型器俱全，食客百食不厌。我习惯以新化水酒助兴，喝点新化水酒，吃着辣霍霍的牛席，细嚼慢咽，品味其中味道。吃完，唇齿留芳，耐人回味。

我吃饱喝足，辣得大汗淋漓之后，全身舒服通畅，可以到花桥村路边看看田园风光。也可以顺便看看庖丁解牛的现场，虽然场面血淋可怕，还是让人大开眼界，他们从宰杀到肢解完一条整牛，大约一个小时。屠夫拿着尖刀，可以游刃有余，骨头剃得干干净净，牛身上没有任何浪费，连内脏、下水都成了牛全席上的美味。

## 思乡的辣椒炒肉

辣椒和肉是湖南人两样不能少的菜。

生长在洞庭湖边这片红土地上的湖南人，生性就有一股辣味，又爱吃辣椒，艰苦、勤劳地播种着辣椒的种子。

湖南离不开辣，生活中也有一股辣哄哄的感觉：女人个性泼辣，男人工作勤劳，饮食都很辛辣。



湖南人的菜谱里，辣椒是排在首位的，几乎每样菜都要以辣椒为料，有些人连喝汤都要加把辣椒粉。湖南人还嫌不过，想出各种新鲜的花样来吃辣椒，除青辣椒、红辣椒，还做出了白辣椒、腌辣椒、干辣椒、辣椒粉、辣椒油、辣椒酱等，可以说得上是把辣椒吃了个遍。

湖南人也喜欢吃肉。毛泽东就以爱吃湖南红烧肉出名。这应该要从湖南的肉猪说起，宁乡猪在全国闻名，当然，湖南的猪肉也是全国闻名的。湖南人并不喜欢吃精肉，而是爱吃五花肉。这也是湖南人吃肉的学问。虽然精肉的营养价值高，却并不好吃。爱吃肉的人就有一种感觉，精肉吃在口里很不爽口，尽是一些筋筋蔓蔓，油也不多，还有那么一点酸味。没有一点精肉的肥肉也不好吃，吃得满口都是油。如果在菜里加上勾芡粉，对于爱吃红烧肉的湖南人来说又是一大损失。五花肉就不同，肉里油不是很多，吃起来又有油的感觉。

湘菜中，有一个系列是辣椒炒肉。也就是说只要是辣椒就可以拿来炒肉，而最有名的可能要数青椒炒肉了。青椒从它的颜色上来分析可以发现，青色在白色的肉面前是最艳丽的，又是青白分明的。从辣椒本身来说，青辣椒刚从辣椒树上摘下来，肉质最好，水分最饱满，正好是吃的最佳时期。

湖南人到外地出差，吃饭点的第一个菜必定是青椒炒肉，接着就是虎皮青椒。湖南人到长沙，也爱吃青椒炒肉。这也许要从湖南的历史说起：湖南是一个放逐之地，最先是长沙王，只能够修一座定王台来思念自己的母亲。以后有不少文学之士流放到湖南，都要来长沙凭吊，以此来思念自己的故土。长沙就成了他们思念亲人、怀念故土的城邦。虽然没有南国的红豆，却成了名副其实的相思之城。

长沙人不管是在本省还是在外漂泊，都会非常思念自己的家乡。其他地方的人来到长沙，住上一段日子也会成为相思之人，这是一种文化的感染。所以，长沙人就用自己的食物来思念，青椒炒肉就是典型的相思食物。

真正的青椒炒肉不是饭店里流行的这种小炒，而是一种家庭做法。先把五花肉切成薄片，青辣椒切成圈型丝，再切几片肥肉，把肥肉下锅炸出油，就把五花肉入锅，放点大蒜子，不停地翻炒，直到五花肉的精肉炒成黄褐色，看上去有点焦黄的感觉。把肉移向一边，用锅底油，加青辣椒丝炒。等辣椒丝染上了肉油，加上盐继续炒，放点酱油，炒到辣椒皮转起来为止，再加入其他的作