

沅陵历史 文化丛书

MEISHIFANGWU

张大强◎主编

美食 方物

苗建辉◎编著



中国文史出版社

沅陵历史文化丛书

张大强◎主编

美食方物

苗建辉◎编著



中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食方物 / 苗建辉编著. —北京: 中国文史出版社, 2014. 9

(沅陵历史文化丛书 / 张大强主编)

ISBN 978-7-5034-5218-5

I. ①美… II. ①苗… III. ①饮食—文化—沅陵县
②特产—介绍—沅陵县 IV. ①TS971 ②F762.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第176182号

责任编辑: 张蕊燕

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

电 话: 010-66198268 66192584

录 排: 中尚图

印 装: 北京紫瑞利印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710×1000mm 1/16

印 张: 119 字数: 1756千字

版 次: 2014年9月北京第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 280.00元(全10册)

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

本书部分图片由于无法与作者取得联系, 稿酬暂存沅陵县政协文史委, 希望作者联系领取。

总 序

就历史和文化而言，沅陵县在整个中国，都称得上是悠久古老的。在汉高祖五年的时候，沅陵就置县了，此前它还是楚国和秦国的黔中郡的治所。隋朝开始在沅陵开设辰州府，辰州作为沅陵的别名，一直延续到民国结束。西南水运时代，沅陵是中原地区进入大西南的咽喉孔道。从经济上讲，它是连接中原和西南经济发展的黄金通道，贯穿境内的沅水被誉为是我国的水上丝绸之路；从军事上讲，它是封建时期历代朝廷征苗防蛮的前哨，被视为“上扼川黔，下蔽湖湘”的军事重镇；从政治上讲，沅陵的稳定，直接事关湖南乃至中国的稳定，故有“辰安则楚安，楚安则天下安”一说。由此足见沅陵在我国古代历史上区位的重要性。五强溪水电站修建后，截断沅水，消除了西南天然屏障，加上进入西南地区公路和铁路的飞速发展，沅陵才在最近几十年风华暗淡。

其实翻开历史，我们不难发现，大凡中国最古老的神话及传说，都和沅陵有着这样那样的联系。举例而言，西方创世人物是上帝耶和华，我们东方的创世英雄是盘古。而盘古的原型人物实际上就是沅陵人崇拜的盘瓠。盘瓠是高辛王时代的五溪部落首领，因协助高辛王抵御了北方犬戎部落的入侵而得到尊贵的赏赐，娶来了高辛王的公主为妻。盘瓠和辛女落户在沅陵，繁衍后代。所以现在我国西南一代的苗、瑶、侗、畲、彝、土家各族，都习惯将盘瓠和辛女尊为他们共同的始祖。很多古籍、家谱，都称这些民族是盘瓠之后，是从沅陵迁徙出去的，称沅陵是盘瓠的故壤。三国时代的徐整在编写《三五历纪》的时候，以盘瓠为原型人物创造出了开天辟地的盘古。其实盘瓠就是盘古，盘古就是盘瓠，这是没有争议的。至于后来有的学者如闻一多等又考证出伏羲与盘瓠、盘古亦是同一个人，也是仁者见仁，智者见智的事。所以多年前我在为沅陵的一本《盘古园》杂志创刊号题

词时写道：“盘古开天地，中华遗迹多；沅陵乃其源，四方频传播。节日都欢庆，苗谣唱赞歌；欲穷上世史，尽在五溪河。”

除了盘古，夸父也与沅陵关系密切。夸父作为中国上古神话传说中的传奇人物，在全国很多地方都有关于他的故事在民间流传，古籍中对他的行踪记载也各有不同。但是关于他留在世间的遗迹，却只有《朝野僉载》说的最为详细：“辰州东有三山，鼎足至上，各数十丈。古老传曰，邓夸父与日竞走，至此煮饭，此三山者，夸父支鼎之石也。”这三山俗称撑架山，也叫夸父山。夸父山南临沅水，西北两个方向分别与张家界、桃源县相望接壤，山多林木，形如马头，有四十八个马头下桃源一说。所以《山海经·中次六经》记载说：“夸父之山，其北有林焉，名曰桃林，是广员三百里，其中多马。”

沅陵历史古老，文化也就必然灿烂。细数内陆诸多河流，象沅陵境内沅水及其支流酉水这样文化积淀深厚的河流还真不多见。沅陵因古为辰州，其境内的沅水河段历来被以辰河相称。那是一条翻腾着龙鳞金光的文化之河，河岸有夸父的遗迹，盘古的居室，黔中郡的城池、秦人的藏书古洞、大唐时期的佛学讲寺、王阳明的心学书院。沅陵是传统龙舟故乡，自古延续下来的龙舟文化博大精深。水上船歌、号子，至今犹在山川之间回旋余响。辰河高腔、阳戏、傩戏等地方戏种，如缕缕薪火，相传在山村乡野。在沅水间游荡徘徊，吸吮这丰富山歌、戏剧精华而名贯千秋的人，其实也不在少数。试想屈原如果不是放逐沅水，就不会有《九歌》《天问》问世；刘禹锡不是在常德做司马闲职，如何有时间溯江而上进入沅陵五溪一代，采风民间歌谣，改造出《竹枝词》这种诗歌体裁；沈从文不是少年时候到沅陵做了几年的军职，天天玩闹在沅水河边，又怎能有他后来影响深远的辰河系列作品。沅陵乡村至今山歌不断，语言相殊，风情各异，乡话、蚰蚂闹、史客子，虽是不同方言，聚在一起却也不失沅陵人特有的豪爽和热情。

沅陵地当西南孔道，现在面积 5852 平方公里，境内溪河纵横，群山绵延，一向被称为山国和水国，其物产多而珍贵。地下黄金的储藏和品质，在湘省推为首座，在全国排在第十九把交椅，一县之内有两家黄金上市公司，实属少见。

沅陵的朱砂也非常了得，有八九百年的进贡历史了，以至现在质量上乘的朱砂都沿袭“辰砂”的名字。沅陵溪河里的石头也是宝，宋代就开始被朝廷委派专员进行采集，用来制作皇室砚台，用沅陵江石制作砚台冒充端砚出售牟利的在当时也不乏其人。尤为宝贵的是沅陵山溪中洞穴众多，有一种穴鱼，其品种之珍贵，营养之丰富，是现在大江大河中的水族不可比拟的，有着不可估量的市场开发前景。沅陵地表的茶叶、楠木，从唐朝开始，就是京都的特供物品。北京故宫之内，至今有楠木殿柱是采自沅陵的。沅陵碣滩茶叶，香飘千年，如今生机焕发，沅陵也因此戴上全国十大生态产茶县的桂冠。

沅陵我去过几次，对沅陵的了解，不是仅仅来自于古书的记载。凡古书上记载了沅陵的东西，无论历史、文化、物产、民俗、景观等等，我都在沅陵进行过实地探看，或者与沅陵的一些“土专家”进行过交流，所以对沅陵算不上陌生。这次沅陵县组织力量，对全县的历史文化进行系统的梳理，编写出了一套十本的《沅陵历史文化丛书》，还打算在此基础上开展对沅陵历史文化的专题研究，研究成果也将陆续公开出版发行。沅陵方面请我为这套丛书以及将来接着出版的研究成果写点什么，作为总序缀在书前。我觉得沅陵的领导是有远大眼光的，他们敬畏历史，重视文化，懂得文化凝聚人心，迸发力量，有助于和谐社会和助推经济发展。因此我很快乐的接受他们的任务，怀着对沅陵的一种特殊感情，写下这篇文章，简单地把我对沅陵历史文化的了解和认识告诉广大的读者朋友。

是为序。

湖南省社科院研究员 何光岳

2014年6月23日

序

沅陵是个美丽神奇充满魅力的地方，是我母亲的家乡，自小我就有着对沅陵的情缘。来沅陵工作之前，经常听同事和朋友们谈起沅陵，他们对沅陵的历史、文化、风情，以及沅陵的山水风光，都是如数家珍，兴奋激动，让我对沅陵在亲切、自豪的同时充满了好奇和向往！

沅陵 5852 平方公里版图面积居湖南各县之首，地理位置“上扼云贵，下蔽湖湘”，素有“湘西门户”和“西南要塞”之称。沅陵历史悠久，早在旧石器时代，就有人类渔猎农耕，繁衍生息。自汉高祖 5 年置县，距今已有 2200 多年的建县历史。

沅陵文化厚重。境内有苗族、土家族、侗族、白族等 24 个少数民族。故事传说和文物古迹遗存众多，盘古居室、夸父撑架岩、楚、秦黔中郡、秦人藏书洞、唐龙兴讲寺、明凤凰寺、清宗教街，辰州三塔以及民国时期《抗战日报》社，建国之初的湘西剿匪司令部等，都集中在沅陵。沅陵资源丰富，物产众多。辰砂、辰楠、辰杉为历代贡品。茶叶栽培历史悠久，从唐代开始，沅陵茶叶被历朝视为珍品，列为土贡。沅陵山川秀美，生态优良。万山雄峙，五水在境，自古就有林国、水国的美称。著名的凤滩和五强溪水电站都在县境之内。风光秀丽的酉水画廊，成为“新潇湘八景”之一。借母溪自然保护区、五强溪国家湿地公园，为沅陵生态立县奠定了坚实的基础。近代民族英雄林则徐用“一县好山留客住，五溪秋水为君清”的诗句，高度赞誉沅陵山水之美。沅陵地蕴万宝，矿藏丰富。境内的辰州矿业黄金产量在湖南排名第一，其矿脉金钨共生，世界闻名。沅陵民俗荟萃，风情独特。抛开辰州符、赶尸、放蛊这些真真假假，传说久远的东西不说，被列入国家非物质文化遗产名录的传统龙舟、山歌、辰州

雉等各种习俗，都具有浓郁的地方文化特色，体现着古老的文化传承。

2012年7月，我有幸来到沅陵工作。工作之间，穿行于这片神奇的土地，切身感受到沅陵的“大山大水，大气大美”，体悟到这片历史、文化沃土的厚重延绵。工作之余，时常翻阅沅陵的县志和有关地情书籍。阅读中发现，由于体裁所限，不同时期的县志，多为综合性著述，对当下读者关心的东西，在记载上欠缺可读性，不容易激发读者的兴趣，存史有余，普及不足，对宣传沅陵以及推进沅陵文化建设，难以发挥出它的功效。而其他地情书籍，大多是一些地域文化爱好者的私人著述，他们资料来源各异，兴趣重点各不相同，导致这些书籍说法不一，甚至互为矛盾。这与沅陵的悠久历史和厚重文化不相符，也无益于文化兴县。没有经济实力就没有竞争力度，没有文化繁荣就没有未来愿景。所以在努力推动沅陵经济发展的同时，我也在思考如何繁荣沅陵文化，推进沅陵的文化兴县工作。

经过一段时间认真思考，并与有关部门和人员多次沟通，达成了一个共识，认为组织好沅陵历史文化的发掘和整理，是推进文化兴县、提升沅陵群众文化认同和地方文化品位、层次的重要抓手之一。2013年初，我倡议并经县委常委会决定，由县政协张世雄主席牵头，组织力量编写一套能为群众喜闻乐见的较为全面系统的沅陵历史文化丛书。同时成立沅陵历史文化研究领导小组，具体领导与协调全县的历史文化研究和发掘整理工作，争取每年出版几本研究成果，提升沅陵在湖湘文化中的价值地位。在世雄主席的领导下，县历史文化丛书编辑部用了一年多时间，完成了“沅陵历史文化丛书”的编辑工作。丛书共十辑，分别是《辰河汤汤》、《历史回眸》、《楚韵流风》、《民俗风情》、《美丽乡镇》、《名胜古迹》、《美食方物》、《诗文掇珠》、《民间歌谣》、《风华印象》。

这套丛书尊重历史，具有一定的史学含量、文化品位，得到了湖南省社会科学院著名历史民俗学家何光岳、湖南师大文学院教授蔡镇楚、怀化学院教授谭伟平、吴波、怀化市艺术馆副研究员李怀荪等丛书特聘顾问的肯定和认可，融资料性、权威性、可读性于一体，反映了沅陵悠

久历史和厚重文化，展示出沅陵丰富独特的各种资源优势，不仅在借助历史文化品牌之力推动经济社会发展等方面具有积极而重要的意义，而且在提升群众文化素质，启迪民众智慧方面，也大有裨益。我相信，这套丛书的出版，必将有力的展示沅陵文化的软实力，在宣传沅陵、传播沅陵、扩大沅陵对外文化交流，建设富庶、文明、和谐、美丽新沅陵中发挥重要的作用。

是为序。

中共沅陵县委书记 刘先良

2014年5月12日

目 录

CONTENTS

第一章 舌尖上的沅陵味 1

过早最爽猪脚粉	2
百味小吃米豆腐	4
名产油炸灯盏窝	7
晒兰只在沅陵有	10
风味小吃酸萝卜	13
桐叶包裹蒿子粑	16
苗家坛子腌酸鱼	20
柴熏腊肉味香醇	22
板栗炖鸡喷喷香	25

湘西黑猪宜红烧	27
隽永山珍枞菌油	30
沅陵酥糖老字号	33
糯米甜酒下汤圆	36
绿茶烤鱼味堪尝	40
糖馓糍粑煮一锅	42

第二章 山如拱笏林如海 47

濒危珍稀树种多	48
辰杉水杉共比肩	50
白鸽群栖珙桐间	53
一树银杏覆两村	56
板栗随风笑开口	59
油桐遍种满山坡	62

黄葛充饥亦解渴	64
药草奇葩各奏功	67
不种桑麻便种竹	70
水果飘香福满门	73

第三章 野禽见人扑地飞 77

珍禽野鸟遍山中	78
雉鸡白冠尾巴长	81
猴面猫头两奇鹰	82
竹鸡争相讲个话	85
杜鹃凄凄李桂阳	87
八哥伶俐学人语	90
画眉婉转自在啼	93

两岸青山飞白鹭	94
水鸭成群戏中流	97

第四章 十万大山兽世界 101

兽踞山中水陆空	102
期盼虎豹归山林	104
乡村野猪几成灾	106
松鼠害羞怕见人	109
凌空翱翔飞狐美	111
山珍之首果子狸	114
尖牙利齿芭茅鼠	117
鹿子精瘦快如飞	119
水獭深潜叼大鱼	122

第五章 鱼龙潜跃水成文 125

鱼跃江波自上船 126

竹竿钓起槎头鳊 129

滩头水急鳊鱼肥 131

鲤鱼满河最常见 133

深溪时现娃娃鱼 135

蛇盘山径称小龙 138

第六章 江南古陆藏万宝 141

黄金湘省推首座 142

罕见金锑钨共生 146

铅锌开采产量高 148

钒藏丰富品味好 151

优质待采重晶石 152

大江挖淘金刚钻 154

第七章 辰州自古多供品 157

辰砂隋唐输海外 158

碣滩绿茶香千年 160

沅陵楠木撑皇宫 164

枇杷烟绕紫禁城 167

溪石雕成御案砚 169

第一章 舌尖上的沅陵味

沅陵境内多山,旧志多称其为“山国”,重山之中,溪河千条,如血脉贯通。大山的存在让境内衍生出丰富的特色饮食,多水的地貌让食物和吃法多种多样。众多的民族,奇异的风俗使这里的食艺、食风、食味别具情调。便利的交通,让外界的饮食文化与本土特色饮食相融合,形成沅陵独有的特色美食。



过早最爽猪脚粉

沅陵人吃米粉就像北方人吃面食一样，天天都吃，首选猪脚粉为最受喜爱，且只重味道，不记店面的大小与装饰，越是老店，生意越好。

沅陵的米粉店布满了大街小巷。经营仅限于上午，如果哪位下午还在沅陵街上找猪脚粉，那一定是外乡人。因为沅陵人一般都喜欢在早上吃米粉，俗称“过早”。沅陵米粉的种类多得数不清，什么猪脚粉、三鲜粉、扣肉粉、饼饼肉粉、酸辣肉丝粉等等，馋得人直流口水。早上的沅陵街头，时时可见穿着入时的美女和一身笔挺西装的男士，等不着座位，端着热气腾腾的米粉站着就食，全品味，丝毫不觉难堪。

沅陵的米粉并不只是单一的类型。首先，就其“粉”而言，分为米粉和米面。米粉是圆的，米面是扁的。它们皆由大米制成，口味略有不同。米粉由大米经浸泡、蒸煮、压条等工序制成，质地柔韧，富有弹性，水煮不糊汤，干炒不易断；米面则是由大米浸泡后，磨成米浆，加水稀调相宜，上特制的笼蒸熟，待冷却后切成细条，具有白、薄、光、嫩、细、柔、韧、香等特点。这些米粉配以香葱、蒜米、姜米、香菜及店家自制的剁辣椒等各种配料或汤料进行汤煮或干炒，爽滑入味，深受沅陵人的喜爱。其次，品种众多，典型的沅陵米粉可分为猪脚粉、三鲜粉、扣肉粉、香辣肉丝粉、牛肉粉、扣肉粉、饼饼肉粉、肥肠粉等 20 余个品种。沅陵米粉的主要特色在于汤料的制作，不管是三鲜粉还是猪脚粉，都需要配上精心制作的汤料才能“够”沅陵人“吃”的口味。特别是“沅陵猪脚粉”，色泽浓郁，香味扑鼻，肥而不腻，脆而不硬，有韧性和嚼劲。它是采用精心挑选的本地湘西黑猪前蹄，配以草果、茴香、陈皮、桂皮、丁香、胡椒、香叶、甘草、沙姜、八角等多种名贵中药材熬制，既保持原味又鲜美，又有各自的特色，具体制法在这个行业中可称得上是商业机密。佐料主要是姜葱蒜和辣椒，各家粉店都有独门特制的辣椒，能吃辣的可以一勺一勺地把辣椒加入粉里，爽爽开吃。吃不得辣的也可以稍许放点以衬托粉的外观，增加食欲。

沅陵猪脚粉不但本地人爱吃，外地客人到沅陵，只要吃上一回，便也会从此对它恋恋不忘。讲到外乡人吃猪脚粉，还有一个真实的“一粉定情”故事。

一个从省城来沅陵支教的小伙子，在粉馆排队买猪脚粉时，不小心将油汤滴在了一个沅陵妹子的裙子上，两人从此相识，一见钟情，外地小伙天天去那家粉馆吃猪脚粉追那沅陵妹子，在他支教结束时终与那位沅陵妹子喜结良缘，同事们取笑他“一粉定情缘”，谢媒要谢猪脚粉。

沅陵猪脚粉虽不像云南过桥米线那么全国有名，但在湘西这片地方也称得上是有响当当的名头。在沅陵每天早上都可以看见街边、巷里排队最长，人头最多的粉馆，那一定卖猪脚粉的。有人开玩笑说：吃沅陵的猪脚粉好比谈恋爱，你能遇上，你还得用耐心去追，去等。也是怪事，沅陵生意好的粉馆店面都不大，店里老板和员工三更天就起来炒卤子，熬汤料。卤料和汤料的配方老板亲自调制，忙到天麻麻亮，才开店门迎客。那粉是普通粉，一卷卷放在大竹蓝里躺着，各



沅陵米粉 摄影 / 张大强

种汤料用大锅放在炉子上炊着、各种菜码在案板上整齐的排放着，三四个人在透明的厨房忙碌着，利索地将一碗碗粉捞起，出锅，置碗，舀猪脚，加配料，配浓汤，喊号端走，这个简单的机械流程没什么太多难度，可是速度之快令人震惊，所有店员都是默契的。店外人头攒动，店内食客们人挨着人手挤着手，一个个啃得嘴巴都歪出油了，汤水四溅。有的店内坐不到，便将一大排桌凳延伸到马路边，或者放两个板凳，小板凳坐，大板凳搁粉，便成了一张简易的独立餐桌。十元钱一碗的猪脚粉，分量很充足，怕不饱的吃货尽管放心，一碗里还有两大块猪脚板板，外加一个卤蛋，够你啃的。沅陵粉店的老板一般都很有眼色，碰到有外地来沅陵的客人，怕他们不够吃，还会多给你添盖一点菜码，不像有的生意人专宰外地客。一位在沅陵挂职的报社副总编辑汤先生很有感触地说：“我在沅陵挂职的日子，天天爱吃猪脚粉，成了粉店的常客，热情好客的东家老板怕我吃不饱，总是多盖一些码子。至今回想，东家的粉东家的情，仍韵味无穷。”

百味小吃米豆腐

有人说沅陵人是好吃、善吃的。在沅陵人吃的法则里，风味重于一切。在沅陵这块神奇的土地上，人们为吃曾不懈的探索过，弄出了许多脍炙人口的风味小吃。在沅陵，除了可以看到飘香诱人的灯盏窝、酸脆可口的酸萝卜外，还有一种不容人放过的美食，那就是米豆腐。在沅陵的各种特色小吃中，米豆腐可算是一种很有代表性的特色地方小吃。这种用上好的大米做原料，经过磨浆煮熟成形加工而成的大众食品，其本身的口味比较单调，但只要加上由聪明的沅陵人自己调配的各种佐料，便成了百味美食。

米豆腐一直是人们的最爱，且在夏天最受欢迎。只要一走进沅陵，不论是在城里的闹市，还是在乡镇马路集市，都有米豆腐摊，甚至在人们赶集路上的桥头、凉亭和阴凉处，也都会有人在那儿做米豆腐卖。人们习惯了上街、赶集的时候，吃上一碗米豆腐，充饥解渴、歇脚谈天。米豆腐实在是沅陵最普通的、口味百变且最价廉大众小吃。

也许你会说豆腐不就是我们日常餐桌上常吃的菜肴吗？什么麻婆豆腐、家常豆腐、红烧豆腐及长沙名吃臭豆腐都曾经吃过，有什么稀奇。那你可就大错特错了。米豆腐虽然名字里有豆腐二字，但并不是真正意义上的豆腐，只是貌似豆腐而已。百度百科给它的定义是：“米豆腐是湘黔川鄂地区著名的小吃。它是用大米淘洗浸泡后加水磨成米浆，然后加碱熬制，冷却，形成的块状。食用时切成小片放入凉水中再捞出，盛入容器后，将切好的大头菜、盐菜、酥黄豆、酥花生、葱花等适合个人口味的不同佐料末与汤汁放于米豆腐上即可。”其实准确地说，米豆腐不仅仅是沅陵的小吃，在湖南很多地方都有，周边的重庆、贵州和湖北也有各式各样不同风味的米豆腐，但这些都不如沅陵的米豆腐好吃，那是因为沅陵有好山好田产好米，好泉好溪好河出好水。而好吃的米豆腐恰巧需要好米和好水才能做成。好米好水加慧心巧手加工出来的沅陵米豆腐色如凝脂，口感清香，软滑细嫩。米豆腐既可冷食也可熟食，风味独特，倍受消费者的青睐。夏天来一碗冰凉的米豆腐，加上红红的辣椒，放点醋，说起都要流口水。

沅陵米豆腐，溯其历史渊源，至今还有一个美丽的传说。相传八仙之

一张果老，曾经隐居于沅陵境内的二酉山。有一年赶上下大雨，一连下了七七四十九天，百姓面对滔滔洪水发愁落泪，怨声不绝。于是数位老翁爬上二酉山洞中，请求张果老相助。张果老与众翁登上山顶，见酉山之西浩浩渺渺，一片汪洋，便说：“众位老翁宽心，余当竭诚相助”于是从怀里取出翻天印一枚朝天掷去，将雨止住。张果老送众老翁下山时说：“回去后相邀乡民，准备随我排水造田”，当他看到百姓房屋被冲、农田被淹，缺粮少米，生活十分艰苦，为了调动百姓排水造田的积极性，便支起几十口大锅，叫人将大米磨成浆状，加水熬煮成糊粥发给百姓充饥。有一天伙房误把与米浆相似的石膏水倒入其中，为慎重起见决定倒掉。张果老见了连忙劝阻，吩咐大家把这些糊粥用竹筛装好，不久米浆便凝结成米冻状。张果老亲自把米冻状划成方格块煮好并且带头吃下，百姓们见状也纷纷盛入碗中，吃后，个个感觉清爽可口，其味甚佳，比起吃米糊好吃多了。后来，此法便传开了，因其形似豆腐便取名为米豆腐。虽然后来张果老到月亮上砍桂花树做扁担至今没回来，二酉山下的百姓却永远纪念他的功德，每年八月中秋除要拿出一些酒菜、月饼、瓜果外，还要专门做一锅米豆腐来敬奉他。

传说毕竟是传说，不足为据。但真实的故事发生在1949年9月18日，解放军第三十八军一一二师三三六团解放沅陵县城，秋毫无犯，第二天县城各界老百姓列队在中南门和南岸码头欢迎解放军大部队入城；当时，有的百姓为了慰劳解放军，就请士兵们吃米豆腐充饥，吃过沅陵米豆腐的士兵个个说“好吃，真香”。后来解放军第四十七军又帮助湘西人民剿灭匪患，在艰苦的岁月里，他们和当地的百姓建立了深厚的感情。那时，生活十分困难，住地附近的老百姓经常在解放军剿匪行军的路口、桥边给他们送米豆腐吃，既解渴又充饥。时至今日，许多老战士说起这段经历就会禁不住热泪盈眶。前些年，一些老人不远千里到沅陵故地重游，为的就是“在有生之年再吃一回沅陵的米豆腐”。

沅陵米豆腐的历史究竟源于何时，已无从考证，但至少证明一点，勤劳聪慧的沅陵老百姓的从来就没有把自己束缚在一张乏味的食品清单上，他们怀着对食物的理解，在不断的尝试中寻求着将一般食物转化成美食的灵感，他们利用人与天地万物之间的和谐关系，精妙的运用时间，巧妙地将食材、佐料、调料的配比进行转化，使之成为美味佳肴。沅陵米豆腐就是沅陵人充分利用食材，将之与佐料、调料的配比进行转化，使之成为美味佳肴的具体体现。

沅陵米豆腐的吃法分凉吃和热吃。凉吃，不需要再用水火煮。事先将冷却