文化中国行

长江之歌

美食篇

江湖之间，163公里独特湖湘味

湖南日报全媒体记者 刘涛 陈潇 刘玉锋

▲11月12日，岳阳市君山区长江华龙码头。

▶11月13日，临湘传统手工制作浮标。

在华容县东山镇，长江从荆楚大地淌入一段新的旅程，抚过湖南“头顶”，召唤湘资沅澧四水汇入洞庭湖，它们共同滋养了三湘大地，以及在这片土地上繁衍生息的人们。

一江一湖，造就了湖南与众不同的“江湖”地位，也孕育了湘菜分支湖区菜，让奔流六千公里的长江中，多了163公里独特的湖湘滋味。

湖区菜最大的特点之一就是鱼虾类菜品多，靠水吃水的湖区人也在其渔猎文化、码头文化浸润下，形成了独特的饮食文化，撑起湘菜中的“渔乐江湖”。

1. 一杯早酒，快乐一天

11月14日一大早，华容县鲇鱼须镇张胜早餐店一派热闹，老谢占了张室外的好桌位。除了碗筷，桌上还摆了一瓶白酒。

他们是来喝早酒的，华容人有这个习惯。

鲇鱼须镇卧在藕池河畔。与湘资沅澧四水流入长江不同，藕池河承接了长江水，输入洞庭湖，再流回长江。

处于江湖之间，靠水吃水是人们自然而然的选择，这也是造就华容早酒文化最主要的原因。

“我们这儿是湖区，以前多是渔民，早上出去打鱼，水上没什么东西吃，出门前喝一顿早酒，饱肚子。”华容县荣华厨师协会会长潘立新介绍，湖区湿气重，本地菜均高热量驱寒祛湿，“喝点酒暖身子，可以抵御水上的寒气和湿气。久而久之，就形成了早酒文化。”

七星墩遗址中炭化的稻谷、酒具、网坠，证明在五千年前的新石器时代，华容人就开始了渔、酒的生活。

张胜早餐店的厨房里，弥漫着白色的雾气和卤肉的香气，老板熟练地切肉、盛酱、上酒。

吴广新做清洁餐具生意，对华容早酒门儿清，每隔几天就得驱车到鲇鱼须镇喝顿早酒。在他看来，华容人喝早酒认真而隆重，不仅有酒，下酒菜也很讲究。“以前主要是坛子菜，现在什么都有。卤牛肉、牛大骨、卤猪耳、卤猪脚、捆鸡、千张……”穿行在坐满食客的餐桌间，吴广新的介绍色香味俱全。

华容的早酒从早上5点就开始了，一些清闲的人，甚至会将早酒的快乐延续一整天。

老谢的那张小方桌，已经坐下了8个人，桌上的火锅咕嘟咕嘟冒着热气。“经常这样，人越喝越多。”潘立新笑着说。

在洞庭湖区，有着喝早酒习俗的不只有华容，益阳南县、常德安乡等地，均有香气四溢的早酒文化。

▼11月12日，岳阳细毛蒸虾的虾宴。

2. 江湖荡漾，鱼虾鲜美

“回头鱼也叫长江回鱼，它们从洞庭湖游到长江后，发现长江水温比洞庭湖低，又游了回来。”杨伙计洞庭鱼虾村的负责人杨虎一边往菜上面浇汁，一边介绍，“回头鱼是湖区菜中重要的食材。”

金汤回头鱼是洞庭鱼虾村的一道招牌菜，上过央视和湖南卫视。杨虎是土生土长的岳阳人，当过渔场职工，但在2001年进入餐饮行业时，做的却是烤全羊。兜兜转转近20年，他也做了一次“回头鱼”——2019年创立了杨伙计洞庭鱼虾村。“烤全羊做得再好，别人也不会说岳阳烤全羊。我们的优势在于水产品十分丰富，大江大湖，鱼虾是特色。”

中烹协荣誉副会长冯恩援表示，水里游的，地上长的，天上飞的，湘菜应有尽有。“临水而居，移民较多，饮食文化包罗万象，原汁原味，麻鲜姜辣，土而不僵，怀抱洞庭的岳阳更是其中翘楚。”

湖区人对鱼特别有感情。杨虎的店里日常就能做一百多道以鱼为食材的菜，他如今已是省级非遗项目巴陵全鱼席制作技艺传承人。

据传，清代乾隆皇帝出游江南，路经巴陵，品尝了民间厨师用鱼为原料烹制的全鱼席，赞不绝口，赐名“巴陵全鱼席”。

1956年，在岳阳从事餐饮行业的江苏人张克亮，总结前人经验，结合淮扬菜、湘菜的技法，恢复了巴陵全鱼席。

“岳阳最有名的当然是鱼类!”《中国湘菜大典》主编、湘菜产业促进会专家副会长彭子诚回忆说，20世纪90年代全国有两个全鱼席，一个在江西九江的鄱阳湖上，一个就是在洞庭湖上，风行一时。“连日本的银座都派了一个代表团，专门到岳阳来学。”彭子诚吃过两次，印象深刻，“前些年他们恢复全鱼席的时候我去吃过，虽然与30年前有差距，但已经非常不错!”

丰富的湖鲜造就了岳阳餐饮江湖最大的“势力”。岳阳市市场监督管理局曾统计，3区6县登记在册的餐馆超4000家，鱼虾店占70%以上。“四步一鱼馆，五步一虾店，城区星罗棋布，大街小巷都有。”岳阳市餐协会长李长方如是说。

如果说鱼“称霸”了岳阳人的正餐，虾蟹则占据了夜宵的C位。湖区的岳阳、益阳南县等，都是小龙虾的重要产地。岳阳鹤龙湖、益阳大通湖等地的大闸蟹也早已名声在外。

清蒸虾、蒜蓉虾、黄焖虾、口味虾、卤虾……细毛蒸虾四化建店轻轻松松做出一桌全虾宴，配上这个时节的大闸蟹，一桌油亮。虾蟹与各种调料、佐料碰撞出不同香气，交织在一起，满屋生香。

店长姜涛告诉我们，细毛蒸虾一年四季都用活虾，以岳阳产的为主，冬天的时候会从更温暖的地方买进一些高品质的活虾。

为了不辜负“江湖”馈赠的好食材，姜涛与厨师们一年到头都在琢磨如何做出更好吃的虾来，种类丰富的菜品和络绎不绝的顾客，都是他们“虾忙”的成果。

长沙成为网红城市，小龙虾功不可没。据了解，85%的龙虾是从岳阳进的货。同饮湘江水，岳阳通过小龙虾“逆袭”了上游的长沙。

11月13日，岳阳市君山区钱粮湖镇六门闸社区生态渔村，居民在晾晒鱼干。

（本版照片均由湖南日报全媒体记者 易昂 摄）

3. 饮食文化，风来雕刻

11月13日，刘静一大早去菜市场买了湖藕、水芹菜、藜蒿……当天她请几位朋友来家里吃饭，“这些都是我们湖区的特产。”

中午开餐的时候，满满一桌菜香气四溢，摆在最中间的一道香煎风干刁子鱼最受欢迎，几副筷子齐下，很快“瘦了身”。

刘静家在岳阳君山区钱粮湖镇六闸门，房子建在湖边，楼顶一块巨大的招牌——熊玉兰风干鱼。

风，也雕刻了湖区饮食文化。

在湖南，民间对于肉食的长时间储存主要有两种方式：用盐腌制后，湘西山区用柴火熏制，典型代表是湘西腊肉、腊鱼；洞庭湖区则是放在室外风干，典型代表是风吹鱼、风吹鸡。

“湖区没有那么多柴火熏，但湖区风大。”刘静笑着说，“风干鱼既有新鲜鱼的口感，又有阳干鱼的咸香味。”

天气晴好。六闸门沿湖一线的风干鱼店不约而同晒起鱼和鸡来，太阳照在挂起来的鱼和鸡上，半透不透中泛着金黄，眼睛与味蕾在阳光中通感。

熊玉兰是刘静的母亲，她和丈夫过去都是渔民，一年大部分时间在船上度过。“很辛苦，湿气重，身体也不好。”熊玉兰回忆说。

随着长江禁渔，熊玉兰夫妇上了岸。为了解决上岸渔民生计问题，君山区大力发展风干鱼产业，形成集生产、加工、流通与休闲渔业为一体的产业链。现全区风干鱼产量超10万吨，年产值达5亿元，占省内市场75%、全国15%。

熊玉兰风干鱼店年销售额近600万元。“现在生活不知道好多少，赚得也多了，身体也好了!”熊玉兰笑着说。

从城陵矶接纳了洞庭湖水，流过云溪区，长江进入湖南境内最后一段——临湘段。

悠久而丰富的鱼文化也在临湘催生、壮大了浮标产业。“我们这里水资源丰富，鱼资源丰富，形成了巨大的钓鱼市场，最终促进了浮标产业的发展。”临湘市浮标协会会长彭建荣告诉我们。经过30多年发展，临湘成了“中国浮标之乡”，产品远销东南亚、欧美30多个国家和地区。

从临湘市流出湖南，长江奔流而下，进入东海。163公里长江，给了湖南通江达海的能力，也为湖湘文化注入了开放和包容。

湖南省商务厅统计数据显示，2023年湖南餐饮收入超2500亿元。目前，全国菜系中湘菜市场份额已经提升至17.6%，门店数约11.8万家，成为全国第一。

君可见，湘菜品牌纷纷走出国门，与长江一起，奔向星辰大海。

【软硬通吃】

组庵豆腐，领“鲜”食坛

刘玉锋 刘涛

聊到豆腐美食，长沙美食专家任大猛说，湖南有一道名菜得提及——领“鲜”民国食坛的组庵豆腐。这道菜为谭延闿（字组庵）的家厨曹敬臣所烹制，因谭延闿喜食而得名。1930年谭延闿逝世，四年后曹敬臣回到长沙，在坡子街开设健乐园，推出“组庵豆腐”“组庵鱼翅”“组庵笋泥”等菜，受到饕客们的喜爱，一时声名大噪。

如今，这道菜仍是老长沙餐馆里的精品，“晴溪庄园”“火宫殿坡子街总店”“院里寻菜”等店都有。据说，当代湘菜大师杨敬伟做的组庵豆腐，最接近传说中的口味。

组庵豆腐的做法，较为复杂，所需原料有菌子（一般采用口蘑）、干贝、母鸡肉、五花猪肉等。杨敬伟透露，这里面，菌子品质的好坏，是做这道菜的关键，也是谭延闿喜欢吃永州豆腐的理由，因为永州菌子“菌美如鲍鱼”。

明、清、民国时期，湖南衍生的豆制品种类日益丰富，出现了一批名噪一方的豆制品，如双峰的五味香干、平江长寿五香酱干、邵阳的豆腐猪血丸、长沙火宫殿的油炸臭豆腐、德茂隆的香干等等，风味独特，盛名在外。

如今，湖南人做豆腐花样百出。南岳素食中的豆腐做法多样，有家常豆腐、砂锅豆腐、豆腐丸、夹心豆腐、凉拌豆腐、南岳腐乳等。永州九嶷山下有数百年历史的酿豆腐，将瘦、肥肉拌入适量的蒜白、辣椒等，剁碎成馅，将馅塞入泡豆腐里，做成肉馅豆腐丸，烹调出来色泽金黄，松软鲜香，回味绵长。

【风味湖南】

湖湘之味，蕴于山川

刘科

湘菜，传承千年而历久弥新。从战国时期的“室家遂宗，食多方些”，到今日形成千变万化的湘菜体系，不仅依靠湘人一代代的传承与创新，也离不开三湘四水的自然馈赠，不同地域、不同风味的湖南味道应运而生。

八百里洞庭，浩浩汤汤，孕育了洞庭湖区的饮食风俗。在这充满风情的水乡中，一个“鲜”字便足以概括洞庭人的餐桌。湖里的鱼，湖边的蒿，芦苇荡里的笋，都是上好的天然食材。

湘西山区的味道则显得粗犷豪放。在湘西，酸与辣是湘西人日常生活中不可缺少的两味，“辣椒当盐，酸菜当饭”，剁辣椒、擂辣椒、泡椒，还有发酵而成的苞谷酸，无不彰显湘西的张扬性格。

越过雪峰山脉，湘南的味道同样丰富多彩。由于与粤、赣、桂三省区交界，湘南风味在传统湘菜的制作基础上，又吸收了其他菜系饮食文化精华，因而形成了用料广泛、口味浓郁、质感丰富的特色。香辣爽口的永州血鸭、肉质鲜香的东江鱼、酸辣开胃的东安鸡都是典型代表。

而长沙、株洲、湘潭作为湖南经济发展的龙头，同样也是湘菜发展的主要阵地。城市的融合促成了食物的相逢，长沙的辣，株洲的酱，湘潭的鲜，三地的风味相互组合，同时又吸纳了来自各市州的特色风味，将最“湘”的湖南味道传递出去。

【食在有趣】

屈原的菜单

彭子诚

屈原是伟大的诗人，想象力非常丰富。楚怀王客死秦国的消息传到郢都时，屈原难以抑制哀怨之情，写下了流传千古的《招魂》。

《招魂》详细描绘了应有尽有的豪华盛宴，竭尽全力把漂泊的灵魂吸引回来：室家遂宗，食多方些。稻粱穱麦，挐黄粱些。大苦咸酸，辛甘行些。肥牛之腱，臑若芳些。和酸若苦，陈吴羹些。胹鳖炮羔，有柘浆些。鹄酸臇凫，煎鸿鸧些。露鸡臃蠵，厉而不爽些。粔籹蜜饵，有餦餭些。瑶浆蜜勺，实羽觞些。挫糟冻饮，酎清凉些。华酌既陈，有琼浆些……这段华丽的诗句，被后人誉为“中国第一份筵席菜单”。

楚国全盛期的辖地，大致包括现在的湖北、湖南、安徽全部，浙江、江苏大部，河南、重庆局部，真可谓“极目楚天舒”。《招魂》能列举如此之多的珍馐玉馔，正是因为这个背景。

大致统计，《招魂》和《大招》共提到22种肉食，包括家畜、家禽类5种、野味9种，以及水产品鳖、蜮、蠵。烹调方法则有臑、羹、炮、醢、脍、炙、蒸、煎等多种；口味方面，咸、酸、苦、辛、甘五味俱全。菜品十分丰富，如炖牛筋、炖甲鱼、烤羊羔、酸天鹅等总共不下数十种。我们还会发现，那时的楚国已有冰镇酒，即所谓“挫糟冻饮，酎清凉些”，很有一点现代气象了。