



▲從左至右依次為：一鍋魚雜；衡陽小炒；辣椒炒肉。

天下小炒看湖南，湖南小炒看衡陽

在湖南的餐飲界流傳著一句話，天下小炒看湖南，湖南小炒看衡陽。湖南衡陽，是一座因「火」而旺的古城，南嶽衡山對應五行中的火，傳說中火神祝融曾在此地教民用火，化育萬物；如今，她又靠著烈火上的炒功，讓鮮猛的衡陽滋味獨步天下。

炒雞沒有茶油，滋味要折半

要說衡陽的好山好水，就不能不提起她的別稱「雁城」，從宋朝起此地就不斷出現著與大雁相關的記述，范仲淹曾說「衡陽雁去無留意」，北雁南飛的目的地大都是衡陽一帶，這些聰明的生靈們都明白，這是一處適合安營紮寨的碧山沃土。

衡陽地處南嶽衡山之麓，湘水之濱，湘江及其支流蒸水盤城穿流，澆灌出一片水草豐美之地，由於地處湘南，這裡的氣候也溫暖適宜，衡陽下的末陽，是傳說中「神農創耒」的由來，這裡曾見證著農耕文明古老的進程，現在也仍然是地位重要的魚米之鄉。

湘菜小炒要想做得好吃，食材要美，調味要妙。因著當地水土的滋養，物華天寶的衡陽將這兩者都佔齊了。在衡陽山野間誕生的無數鮮活農產都被打上了品質優異的標籤，土生土長的衡陽湘黃雞野性十足，肉質緊致；耒陽大和草魚、衡陽縣寺門前豬，都是餐桌上各式佳餚的有力支撐；還有祁東的黃花菜和檳榔芋，耒陽本地特色的紅薯粉條，都被

花式運用到當地的餐桌上，提升著「食在衡陽」的幸福指數。

不僅如此，衡陽各縣更是風味富集之地，油茶在衡陽已有兩千多年種植歷史，用它的樹籽榨出的茶油，在高溫快炒間仍然能清香四溢，是土雞的「黃金搭檔」，炒雞時要是沒有茶油，滋味都要折上五成。

在各地常見的紅綠二色辣椒之外，衡陽三樟鎮出品的黃貢椒，皮薄肉厚，辣度恰到好處，是衡陽小炒的風味之魂；衡陽本地出產的米酒，既能飲用又是下菜的好手，沿著鍋邊來一圈，隨著「滋滋滋」的聲響，鮮味也在鍋中炸開……精於調味的衡陽小炒，由此構就了獨一無二的滋味。

衡陽的眾多土菜館，發端於田野鄉間，崛起於這座交通樞紐的驛路兩旁，如今衡陽菜雖然「登堂入室」、開遍全中國，但仍然沒有摒棄自身的特色，走進不少館子都能看到堆成小山的衡陽本土食材：黃貢椒、野山椒、老薑……處處還原著衡陽人的家園情懷。



▲從左到右為：小炒黃牛肉；石灣脆肚；麩子肉；衡東煨蛋。

辣椒炒肉既醇厚又鮮辣 桂花煎糍粑軟糯之餘還有清香

能夠在湖南老饕刁鑽的評價中常年登頂，沒有兩把刷子是不可能的。衡陽餐館裡的掌勺師傅們，人人都對灶上的工夫瞭若指掌，火候和調味，不會多一分也不會少一分。

首先，備菜的刀法就要精妙獨到，土雞和麻拐（湖南人對青蛙的叫法，但現在餐飲店均用養殖牛蛙）都要剝成恰到好處的小塊，爆炒時才能快速入味；切辣椒也很有講究，小炒肉的螺絲椒一定要均勻斜切，既能煸出辣味又不至於迅速流失水分、變得乾癢。

接下來就要倚仗灶台前的炒功了，衡陽菜館後廚用的都是雙耳大鐵鍋，老師傅們抓著鍋耳拋鍋顛炒，相當嫺熟。

衡陽鍾愛生炒，食材不做過多的預處理，只在下鍋之前做簡單的調味，師傅們人人練成了「左手調料，右手顛勺」的絕技，但又不曾因此錯過任何重要的時機。

人人都能在家復刻辣椒炒肉，卻少有人能還原出店裡的精髓，湘菜館裡的做法是更為精細的，炒肥肉時要先用中火煸出油脂，往鍋裡下瘦肉時再調成小火，保證肉感嫩而不柴；然後再下入調味、撒入辣椒，讓辣椒的清香中和肉的濃香，炒出的肉汁裡既有肉味的醇厚，又有辣椒的鮮辣。

對時間的把控代表著一切。衡陽本地的小炒黃牛肉是不用生粉上漿的，刀法好了食材新鮮了，味道自然差不了，最重要的是炒法也絕不能拖沓，滑炒個二三十秒就該迅速出鍋，鮮辣的牛肉才能在口中跳舞；還有衡

東的石灣脆肚，在鍋裡的時長就更短了，必須得是不多不少的「黃金七秒」，才能保留肚絲獨有的脆爽。

茶油炒雞、仔姜炒麻拐，都是衡陽館子的鎮店之菜，炒不好這兩樣菜的衡陽師傅很難保證自己的「江湖地位」。

將炒鍋燒熱倒上茶油，爆香薑片和黃貢椒後再倒入土雞塊速炒，炒雞裹滿茶油的香氣，肉嫩味又濃；新鮮出鍋的炒麻拐，放進嘴裡吧唧幾下就能脫骨，吐出骨頭就得趕緊去夾下一塊，否則就要被同桌的人搶光了。

除了爆炒外，衡陽菜也包含著相當多樣的技法，餐桌上常見的青椒拆骨肉，做法就不同於大眾認知中的猛火爆炒，而是要小火「熬炒」，在炒鍋裡澆進一勺骨頭湯，肉香瞬間被激發完全，香入髓、味入骨。

另一道名菜楊橋麩子肉的奇妙口感，同樣源於衡陽人在烹飪技法上的無限腦洞，肉片要先經過烤製再下鍋合炒，夾到口中咀嚼，會爆開極其脆韌的聲響。

除了味覺濃郁的葷菜小炒之外，衡陽的餐桌上也吃得鄉間的野味，衡東煨蛋，就是衡陽版本的金錢蛋，正宗的煨蛋都是在柴火裡煨熟的，剝開蛋殼爆炒之後，仍有湖南伢子懷念的柴火氣。

耒陽的紅薯粉皮，和著黃花菜一起炒，能夠成就相當混搭的口感；孩子們大都還鍾愛著一道桂花煎糍粑，唇齒留下軟糯之餘，還聞到桂花的清香。

衡陽魚粉略帶微酸儘是鮮美 土火鍋邊吃邊飲暖身更暖心

臨水而食的衡陽人享用著魚米之鄉的柔美味饋，湖南各市縣的米粉在口味方面難辨高下；但要論哪個最鮮，那必得是衡陽魚粉。

當地人以活水煮活魚，燉出一鍋鮮嫩不腥的奶白魚湯，略帶微酸的鮮米粉極其吸汁，捧起碗嗦上一大口，儘是魚米之鄉的鮮美。

在衡陽的菜市場，最熱鬧的永遠是魚檔，衡陽人愛吃魚、擅做魚，發掘著魚鮮的更多美味，內臟愛好者的人大都不會放過一道衡陽魚雜，過油炸香的魚頭、魚鰾和著魚籽、魚腸煮得肉嫩鮮香，咬起來相當彈牙；用草魚做出來的手打魚丸形似一條條小船，咬上一口，滿口生香。

衡陽的早餐江湖不止魚粉一家獨大，還有更多老將競相登場，剝去拆骨肉的筒子骨，和米粉結成了搭子，筒子骨粉湯底濃醇，最適合飢腸轆轆的早上；在魚粉之外，衡陽鹵粉又自成一派江湖，每家鹵粉店都有自己引以為傲的鹵水配方，鹵水都是放了幾十種中草藥調料，每天數小時不停熬煮出來的，本地老饕走到攤位旁邊也會難以抗拒辛香撲鼻的誘惑，停下腳步情不自禁喊道，「老闆，來份三兩的，加個蛋！」

湖南人自有一套抵禦寒冷的美食哲學，

這在常德是燉鉢鉢，在衡陽則變成了土火鍋——在土爐子加上木炭，架上一份乾鍋，足夠一桌人大快朵頤；吃完鍋裡的還可以接著涮菜，一邊吃一邊飲，身子和心便也都暖了。

不依賴名聲，不依賴口號，誕自此地的家常風味，僅憑著好口碑便征服了格外遠的路。衡陽的美食宇宙，在一口又一口炒鍋中持續沸騰生香。

本版圖文均據「地道風物」微信公眾號



▲土火鍋。



▲湖南小炒最野生的姿態，在衡陽。