



▲從左至右依次為：辣椒炒肉；湖南殺豬粉；全家福火鍋、肥腸、臘味等擺滿桌。

湘菜真「湘」，豬被吃出萬種風情

到了湖南，無人不食辣椒炒肉。但這看似簡單的家常菜，離開這片土地之後卻往往失了魂，大家總以為是差在辣椒上了，想著是外地辣椒不夠香辣，不夠「頂嘴」……其實不然，決定靈魂的，還有這個被忽視的主角——豬肉。

湖南，是一個讓人意想不到的「吃豬大省」。湖南人的一日三餐都離不開豬，在湘菜的宇宙裡，一頭豬被吃出萬種風情。

辣椒炒肉是飯桌哄搶重點 乾豆角是蒸肉黃金搭檔

據中國國家統計局湖南調查總隊數據，2024年湖南省豬肉產量455.2萬噸，位居中國前三，被細心呵護的地方土豬種群（大圍子豬、沙子嶺豬、寧鄉花豬、湘西黑豬和黔邵花豬），是湖南山水養育出的寶藏，供給著湘人無盡的口福。

湖南人的一日三餐都離不開豬，平時炒個葉子菜、搞個豬油拌粉都要先舀一勺媽媽煉的豬油，清晨的一碗粉麵，也講究用豬骨吊湯，而各種家常菜裡，他們更是把豬肉吃得鮮猛，吃得精細——湘江兩岸的長株潭平原上，豬肉在湘菜小炒的技法下滋味千變萬化。

光是一道辣椒炒肉，就有長沙市、長沙縣、株洲醴陵等不同的口味變種，家家戶戶又各有秘方，每個湖南伢子都覺得自家那碗更香；他們以庖丁解豬的精神來對待「二師兄」，拆骨肉、豬頭肉、豬腳、豬肝、肥腸，全都開發得明明白白；除此之外，湖南人還用醃臘之術為豬肉開發出了更為獨特的解法，一頭頭豬被湘西民衆從頭臘到腳，它們可炒、可蒸，也可以化為暖融融的臘味火鍋……在湘菜的宇宙裡，一頭豬被吃出萬種風情。

要說湖南人吃肉「繞不過一個「土」字」——不是粗獷，而是那股從山野田間、圍捨灶火中孕育的鄉野美味。

本地的「好吃鬼」請客不講排場，最重情的做法是與朋友相約郊區的土菜館，點菜之後第一件事也是問老闆，是土生土養的土豬不？在後院拱草、吃稻糠、喝溪水長大的土豬，脂香總是更純粹，與湘式寬油爆炒的直抒胸臆更搭配。

長沙的辣椒炒肉，就有著極其挑剔的「本地戶口」，選的是幾十公里遠的寧鄉花豬肉。作為名氣在外的「四大名豬」之一，寧鄉花豬「烏雲蓋雪銀項圈」，肉細脂香，前腿部分肥瘦比均勻，尤其適合在炒鍋裡大展身手。老師傅通常把肥肉逼出油光，炒到微微捲起再丟進瘦肉、螺絲椒、蒜子、豆豉，撲鼻的濃香便往外炸開。這一碗醬色的辣椒炒肉，

永遠是飯桌上哄搶的重點。

在炒豬肉這件事上，絕對不是只有長沙一家獨大，其他市、縣也都門派林立，各不相讓。要是去了隔壁株洲醴陵點了一碗小炒肉，不要驚訝它跟你想像中怎麼截然不同，這種湯色紅潤醇香的小炒肉是醴陵師傅們的絕學。被切得更窄的肉片，和著醴陵本地出產的辣味更勁的玻璃紅椒和火焙辣椒粉，在鍋中擰成一股更能點燃唇舌的生猛辣意，越吃越辣得帶勁；長沙縣，藏了更多美味的土菜館，用羅代黑豬做的肉炒肉，取最肥的五花肉和瘦肉同燴一鍋炒出醬香，不管是肥肉派還是瘦肉派都能各取所需、心滿意足。

在炒之外，湖南人還有不少馴服豬肉的「霸蠻」絕技，沿著長沙縣往東再探一探，受客家風味影響的瀏陽縣，更愛蒸菜的滋潤。切好一盤五花肉、碼上豆豉和乾辣椒再端進蒸鍋，熱汽促使油脂與調味完美融合，成就了肉片不同於炒菜的鮮亮嫩滑；乾豆角、梅乾菜也是蒸肉的黃金搭檔，油脂能浸潤乾菜，乾菜又回饋濃郁的鹹香，是一種極其互補的和諧。

對很多湖南伢子來說，最親切的家常味就是汆花豬肉，跟雞腸子辣椒在鍋裡一炒，香味一出，大人們還會舀一大勺高湯勾個芡，吃的是一個滋潤的家常味；而對衡陽人來說，膠質滿滿的筒子骨是燉湯、煮粉的寶貝，而骨頭上連著的嫩肉，就是「拆骨肉」，剝下來再燜個荷包蛋，肉汁混合青椒和雞蛋的清香，能打破不少人對湘菜「唯辣不破」的印象。

雖說絕大多數小炒需要薄切入味，但老饕們也深諳厚切肉的飽滿過癮，從湘潭發源的毛式紅燒肉，是將二寸見方的小塊五花下鍋，燒出琥珀般的紅褐色，筷子一挑，肥瘦分層，入口即化；洞庭湖一帶還流傳著一道船拐子肉，據說是當地船老大們在船上發明出的一種回鍋肉，將帶皮的二刀肉切成約三指寬，和著豆豉炒出濃油赤醬的誘惑，儘是大口吃肉的痛快。



▲左圖為湘西農家臘豬腳，右圖為豬腳。



燴拌腰花集合熱辣鮮爽各種滋味 口味豬腳脂鮮肉香下酒一絕

湘菜小炒中對豬肉的消耗量極大，連帶著「二師兄」身上的各類新鮮臟器也都被充分重視、加以利用。

湘菜講究猛火現炒，不用生粉勾芡，不拖泥帶水。鍋一燒熱，油一滾開，各式新鮮的豬下水便能炒出最生動的口感，和著辣椒一起，在湘菜館的菜單上貢獻百種滋味。

湘西走出來的土匪豬肝，名字夠狠，做法也直接，新鮮的豬肝不醃也不上漿，用白酒或白醋抓一抓，就下進熱鍋裡大火翻炒，鋒利的小米辣和野山椒讓肝片一改先前的樸素面貌，滾上一身狠辣匪氣。肝片炒到剛捲邊變色便會被盛出來，熟度恰到好處的豬肝，咬上一口是極致的軟彈。

相似爆炒做法的腰花，也是湘菜館裡頗受歡迎的招牌菜，但天太熱的時候，燴拌腰花也會變成嘴刁的長沙「好吃佬」們的寶藏菜品。刀工極細的腰花用熱水氽好，拌上剝辣椒調出的料汁，再淋一勺熱油點睛，「滋啦」一聲，香氣也隨之綻開，一盤裡集合了熱辣鮮爽各種滋味。

肥腸，也一直是湖南人桌上的硬菜。在

郴州，經常用酸菜中和肥腸的油膩，炒出焦香的口感；而湘北的常德一帶，喜歡把肥腸預先炒製之後裝進本地的鉢子燒鍋加水燉煮，油脂的濃香伴本地老饕們抵禦冬日的濕寒。

把一頭豬從頭吃到腳，在湖南人這裡從來不是虛言。在攸縣，豬頭肉和本地的香乾油經常同炒，被豬頭肉的油脂浸潤後的香乾油亮瓦亮，更有靈魂；長沙人，則喜歡嗦一碗口味豬腳，飽滿滋潤的豬腳在滷汁裡裹上一層醬色，脂鮮肉香，下酒一絕。

三湘四水的清晨和午夜，也儘是「二師兄」們發光發熱的戰場。越夜越銷魂的衡陽燒烤攤，薈萃各種你見過或沒見過的部位——豬拱嘴、豬舌、豬板筋、甚至豬尾巴，全都碼在鐵網上，被烤得焦香帶脆，空氣裡儘是火炙的香味。

而天亮的時候，湖南人的早餐世界又是另一派溫柔，郴州人早上最惦記一碗殺豬粉，粉湯金黃，混著新鮮豬雜的香氣，卻一點不腥，甚至吃得出鮮甜味；衡陽老饕做完拆骨肉後，用豬筒子骨下鍋熬湯，一碗粉嗦完，再捻起大骨頭細細啃一啃，才算是為早餐敲下了完美的收尾。

臘豬血丸子兼具肉香與豆香 米粉肉酸中帶甜越嚼越香

在沒有冰箱的年代，製作臘肉是中國南方各地都會使用的肉類保存方式，這種習慣也保持至今。

每到冬至前後，湖南的家家戶戶都少不了奔忙起來，尤其是湘西，殺完年豬之後全家老少齊上陣，熏出一條條的上好臘肉。

湘西黑豬和黔邵花豬，是這片山林裡養出的「運動健將」，肉質緊致，肥肉不多，是做臘肉的「種子選手」。精選精肥各半的五花肉，鹽漬再熏烘個半月之後，肥肉部分變得晶瑩透明，切薄片爆炒極香，臘過的內臟，如豬大腸、豬心、豬肺，經過火氣和鹽分洗禮之後也脫胎換骨，多了層深意。

最冷的時候，湘西土宅裡的那口吊爐，時常被用來燉上一鍋臘豬腳火鍋，熱氣蒸騰間，油脂化入金色的湯底，空氣裡都是幸福的味道。

湖南人冬天裡的另一要務，必然是灌香

腸。肥瘦肉剝碎，佐上花椒、米酒和辣椒粉，塞進豬腸，系結成串，再掛上屋簷邊，風乾成歲月的味道。過完年回鄉，每個遊子後備箱都得多上兩條。邵陽人還有獨門絕活——臘豬血丸子，用豬血拌豆腐做成外形黑皺皺的丸子，入口卻有煙熏的肉香與豆香，意外的讓人上癮。

臘味之外，湘西人還有一計，名為「鮓」。湘西酸肉，也叫米粉肉，是用土家肥豬肉佐以玉米粉、青蒜、乾辣椒來密封發酵而成的，封缸後十天半月再開封，只要簡單蒸蒸就好吃，酸中帶甜，越嚼越香。

「家」這個字，本身就象徵著房屋下養著豬，從豬肉到豬下水，都在鐵板與炒鍋之間，被烈火烹成湘人生活的底味。辣椒香與豬肉香交織的灶台氣息，勾連著家的味道，是貫穿湖南人記憶的鄉愁。

作者 / 阿智
本版圖文均據「地道風物」微信公眾號



▲永州香芋蒸扣肉。