

# 衡阳人的年夜饭 舌尖上的年味

衡阳人的年夜饭，鸡鸭鱼肉必不可少，菜肴的准备也要从腊月刚到来开始说起。

从烘腊鱼腊肉腊肠到晒萝卜干，从购置香菇豆豉到打鱼丸……衡阳人的年夜饭可是有不少讲究，有些传统菜肴人们更是百吃不厌。这个春节，你是否也尝到了这些传统的衡阳美味呢？这些富有地方特色的美食又是怎么做的呢？我们不妨来学一学。



土头碗

该菜丰盛味美，象征团团圆圆，幸福美满，是衡阳人民逢年过节必备的头碗菜。特点：营养丰富，各取所爱。

**做法：**

头碗底碗有五层，将煮熟的花生米扣入头碗底一层，二层放入虎皮鹌鹑蛋或虎皮鸡蛋，三层放入煮好的红枣，四层放入12个锅烧圆，五层将黄灼肉斜刀改成长10厘米左右棱角形状，平压在底碗第四层料上，即可入蒸柜蒸四个小时后即供头碗盖碗料盖碗待用。头碗盖碗有三层，扣碗顺次是：一层料，先将10块黄蛋糕片扣入盖碗底周围；二层料，再将10个鱼圆扣在盖碗的黄蛋糕片之间；三层料，将卤肝片扣在鱼圆与蛋糕片之间，亦成莲花状。最后，头碗上席前，提前四小时将底碗“五层楼”入笼蒸制，之后提前20分钟将盖碗“三层楼”入蒸柜，上菜将盖碗倒扣盖在头碗底碗上，再盖上封顶盖码料即成“九层楼”头碗，便可上席。



橘皮扣肉

橘皮扣肉因色成橘红，皮面皱成橘皮状，是城区及周边乡镇宴席或年夜饭不可或缺的佳肴。特点：香滑软烂，肥而不腻。

**做法：**

- 1.将五花肉烙皮刮洗干净，放水锅中煮25分钟至8成熟；
- 2.锅中放适量的油，取出猪肉用牙签在猪皮上扎一些小洞，擦干水分，把整块肉擦一遍糊之酒；把五花肉皮朝下放进油炸，猪皮炸至颜色金黄捞出放入水中泡成桔皮状；
- 3.将泡好的五花肉切成6毫米左右的片；
- 4.烧锅放油，下入八角桂皮等佐料爆香放入五花肉炒匀上色；
- 5.撒上剁椒大蒜，或是梅干菜，把五花肉放入锅内蒸一个小时即可出锅。



海蛋杂烩

此菜为衡阳地区每逢节气，酒宴必备菜点，以示吉祥如意、幸福美满、金玉满堂。特点：鲜香味美，老少皆宜。

**做法：**

- 1.将鸭蛋打散，加入少许食盐，搅拌均匀。木耳、粉丝（还可加入香菇）泡发，木耳、笋、肥肉分别切成细丝；
- 2.热油锅中先下肥肉煸炒香，然后放入木耳、香菇、笋丝加少许食盐炒熟出锅，待其冷却耐热的容器中刷一层植物油倒入蛋液将炒好的木耳等倒入混合均匀，加盖放入蒸锅小火蒸30分钟；
- 3.待紧实后取出切成棱形，上菜前用100g骨头汤、金针菇、红椒烩制，洒上葱花即可。



马蹄木耳炒野生

衡阳县等地区的人们俗称的“野生”指的就是土鸡，这道菜是当地人民逢年过节必备的菜肴。特点：麻辣鲜香，下饭必备。

**做法：**

- 1.将茶油烧热，倒入生姜、花椒煸香，放入切好的土鸡爆炒，加少许湖之酒、盐，然后放入适量清水焖锅煮20分钟；
- 2.将鸡肉装出来备用，洗锅，倒入少许油；
- 3.将准备好的削皮马蹄、泡发的木耳，小米椒、大蒜放入锅中加盐翻炒2分钟；
- 4.将鸡肉倒入锅中和马蹄木耳一起翻炒，至入味即可装盘。



腊味合炒

每逢春节前后，衡阳人民的饭桌上总是能看到腊味美食。或是用冬笋炆炒，或是清蒸，但最为常见的还数腊味合炒了。特点：香辣带劲，下酒良品。



**做法：**

- 1.将腊肉、腊鱼、腊肠、腊香干等按需求切片或切段；
- 2.配好蒜头、生姜、大蒜、小米椒等配料；
- 3.将生姜和腊味优先入锅翻炒，可加入少许清水焖煮。快出锅时将其余配料一起加入锅内翻炒；
- 4.装盘出锅。



清蒸土鸡

在祁东人民的年夜饭桌上，必不可少的要数清蒸土鸡了。不要看制作步骤少，但当地人民百吃不厌。大块的鸡肉蒸熟后香味扑鼻，人们可以大块朵颐地吃鸡肉喝米酒。特点：原汁原味、浓香味美。

**做法：**

- 1.选取土鸡一只，剥成块状，切少许老姜丝备用；
- 2.将鸡体内的黄油煎炸出油，放入鸡肉和生姜丝翻炒至外表无血丝；
- 3.装入碗中放入高压锅蒸30分钟左右即可出锅。



红烧猪蹄

光听着名字都能让人食欲大增，猪脚经过卤制，然后加入佐料回锅红烧，满满的胶原蛋白，也是衡阳人年夜饭必备菜肴。特点：肥而不腻，Q弹爽滑。

**做法：**

- 1.猪蹄清洗干净，剥成块状，用水灼一下；
- 2.高压锅内放入清水和盐、酱油、生抽少许以及八角桂皮花椒等佐料，把灼好的猪蹄放入高压锅内压20分钟左右；
- 3.将蒜末、豆豉、辣椒粉放入油锅中翻炒，倒入压好的猪蹄，放入少许葱花即可装盘。

(文/本报记者 王青整理 图/本报记者 彭斌 罗盟 王青)