

春节美食地图上线 带你体验美味衡阳年

年味，是回不去的乡愁，也是舌尖上的记忆。那么，你心中的年味是什么？是一碗包罗万象的土头碗，还是一份承载儿时记忆的南瓜粑粑？今天，本报记者搜罗了我市七县五区的特色年味，看看有没有哪一份，能够勾起你心中的浓浓年味。留衡过年的朋友们，你们也可以根据这份年味地图，去体验不一样的美味衡阳年吧。

04-05

编辑：张花美 编：王青 版式：许宏亮 校对：刘萍 谢红兰



石鼓区

糖醋排骨

■本报记者 唐翔 通讯员 李文恋

甜甜蜜蜜过大年，老百姓年夜饭的餐桌上必备甜菜，吃了糖醋排骨，一年都甜甜蜜蜜，轻轻一咬，肉骨分离，肉香和果香味在嘴里回味无穷，就那么一小块，再也忘不了的味道。



南岳区

素斋

■通讯员 曾小艳

南岳衡山自古就是祈福圣地，历代帝王都亲自过来或派使节来祈福求寿，祭祀神明。而祭祀神灵杀鸡宰羊是少不了的，当时的古人认为管寿命神明一定是怜悯众生的，不应该杀生才对，于是宫廷里的御厨便想办法把素食做成荤菜的样子来祭祀神明，祈福保佑众生，南岳素斋由此诞生了。



衡山县

南瓜粑粑

■通讯员 曹欢

外表酥脆、内里糯甜的南瓜粑粑，是衡山人过年餐桌上必不可少的小零食，它承载着衡山人记忆里的味道。大人们围着油锅，用专门的铁提子炸着南瓜粑粑，小孩子则围在旁边，徒手抓着新鲜烫手的南瓜粑粑吃得亦乐乎。对于衡山人来说，它是记忆中小时候的味道，不会随着时光逝去而褪色，而是越长越大越怀恋。



衡阳县

麸子肉

■邹红辉 邱鹏

麸子肉是选用上好的五花肉，切成长10cm宽5cm厚5mm，加入料酒、十三香腌制2小时以上，再用粳米（糯米亦可）研磨成粉，将腌制好的肉逐块拍粉，然后取锅倒入植物油，将肉炸至酥黄备用。实际上已经可以吃了，还可以将炸好的麸子肉，取适量放入锅蒸，蒸至肉酥烂，食用起来口感更佳。



蒸湘区

梅菜扣肉

■邹红辉 曾晓姣

五花肉上锅煮透，抹酱油炸上色，片成薄片，与梅菜一同清蒸。五花肉带着梅菜的清香，汤汁黏稠鲜美，食之软烂醇香、咸中带甜、肥而不腻，用其肉汤汁泡饭更是绝味佳肴。



珠晖区

金甲岭萝卜

■本报记者 周琪

据《衡阳市地名志》中记载，金甲岭萝卜的种植自清朝初期就开始了。金甲岭萝卜表皮光滑，根须少，肉质洁白，脆爽味甜，多汁无渣。加工产品品质好，风味佳；含有丰富的营养物质。而以当地黄泥萝卜经盐渍加工而成的“鸡萝卜”，以其独特的风味赢得众人喜爱。2018年9月5日，农业农村部正式批准对“金甲岭萝卜”实施农产品地理标志登记保护。



衡东县

石湾脆肚

■本报记者 唐翔

无脆肚，不过年，黄贡椒+石湾脆肚=人间美味。极品、极品、极品，重要的话讲三遍！吃过一口，想吃一碗；吃过一碗，想吃一盆……既是上好的下酒菜，也是过年打发时间的小零食，一瓶小酒，一口脆肚，你就是酒桌上的“神仙”。



衡南县

海蛋

■本报记者 周瑞华

海蛋以鸭蛋为主材料，加入木耳、粉丝、香菇等蒸煮而成。虽名为海蛋，但其所需食材却无需海鲜点缀，取其海纳百川之意，是衡阳独具特色的传统美食。海蛋色泽鲜亮、香嫩可口、细腻软糯，具有滋补养血、滋阴清肺的功效，是一道美味与养生完美融合的家常菜肴。海蛋蒸出后切成菱形，辅以红椒等配料，象征着红红火火，曾有人赞曰：金丝银丝，玉碗盛装，主人醉客，喜气洋洋。

常宁市

膀肉

■本报记者 周瑞华



选用土猪的臀部或肚皮的肉，切成大块状，肉体要厚实，用茶油炸制，打十字花刀，加上常宁豆豉，上蒸笼，待香气四溢时就可以出笼了。此菜看似油腻，实则油而不腻，入口即化，醇香绵绵。

耒阳市

清乐汤

■本报记者 周琪



清乐汤，既是耒阳民间酒席上必不可少的一道菜，也是很多人家在除夕那天午饭前垫肚子的主食，是耒阳一道独一无二的菜，也是本土“十大家菜”之一。

民间传说此菜由三国人物庞统所创，赤壁之战后诸葛亮举荐庞统至蜀国为谋臣，因相貌丑陋，备不喜，遂安排其到耒阳县为官。庞统到任，当然不是很情愿，整日沉浸于美食和声乐，也就是在此间发明了清乐汤这道美食。

初时，条件有限，是以猪内脏为主料，加上苹果、食用菌，配以红薯粉、枸杞等熬制而成，极其美味，一直流传至今……

后因李唐后人迁移至耒阳县隐居，将其制作和选料加以改良。真正的上品清乐汤，先用慢火猪筒骨熬制；选料配以精选猪脆骨、猪肝、猪肉，再加以野生食用菌、蛋花、豆腐、枸杞、红薯粉等；再加上天然香料熬制而成。

此汤在当地盛行，却不曾流传开外。据说此汤做法看似简单，想做得好吃却不易，乃为古时当地厨师口碑的重要考量，轻易不外传……

雁峰区

土头碗

■本报记者 周瑞华



在衡阳人的记忆里，土头碗是家家丰衣足食的晴雨表，是户户喜事的重头戏，更是浓浓年节里的儿时幸福。

土头碗最上层盖着鲜嫩的鱼丸和金黄的蛋片。再铺上一层秘制的黄雀肉，黄雀肉下面一层藏着土鸡蛋和一层大枣，热气腾腾，香味扑鼻，爽滑鲜嫩，令人垂涎欲滴。名字虽土，实则雍容不失华贵，正宗的头碗，只有在衡阳才能吃得到。