



长沙甘长顺米粉：让“民国第一吃家”念念不忘

文、图：今日女报/凤网记者 赵周舟

嗦粉体验

汤底澄亮清爽，米粉软嫩细腻，一碗清澈的肉丝粉，蕴含着最正宗的“长沙味儿”。如果你想，配上剁辣椒、酸豆角、榨菜、香菜，一碗粉立时花花绿绿，鲜明生动。



4月14日，在“湖南米粉大擂台”活动现场，人头攒动的摊位前，只见洁白的米粉在清透的汤底里排得整整齐齐，一个个精致的棕边瓷碗里盛放着花样繁多的码子，看这讲究的排场，是长沙米粉代表——百年老店甘长顺没错了。



百年甘长顺的排场有讲究，码子都盛在棕边瓷碗里。

让湖南督军念念不忘的“鸡丝火”

“阿姨，给我来一碗鸡丝火！”4月14日，在医院上班的陈小姐趁着休假，特意起了个早，来九所宾馆围观这场“味蕾之战”。她熟练地跟甘长顺的掌勺阿姨点单：“我每次都会点这个码子，特好吃。”

“鸡丝火”是甘长顺独创的码子，以精选深山老母鸡和金华火腿为主材料，文火慢炖12个小时后切丝拌炒，配上葱花和玉兰片，入口鲜滑香嫩。“民国第一吃家”——湖南督军谭延闿也极好甘长顺的“鸡丝火”，更是凭一己之力让“鸡丝火”市井相传。

店长侯陈霞介绍：“2018年复原了失传许久的‘鸡丝火’，现在市民们吃到的味道，就是当年谭督军吃到的味道。”

韵味原汤，就是“咯杂味”

“长沙米粉两分在粉，两分在料，六分在汤。”厨师长吴锋宇介绍，“我们的汤底选料忠于原味，用上好的筒子骨和老母鸡慢慢熬煮，一碗汤浓缩了食材所有的精华。米粉也有讲究，原料用的是专用稻米，要经过淘洗、浸泡、磨浆、蒸粉、切粉等多道工序，合格的甘长顺手工粉香味浓郁，吃起来劲道爽滑。”

一碗肉丝粉送上餐桌，只见米粉雪白如玉，根根分明，炒肉丝油亮大块，葱花碧绿，一整碗的“活色生香”，令人食指大动。刘小姐低头喝了口汤，闭着眼睛感叹：“就是‘咯杂味’（长沙话，这个味），原汤就是要烫着喝。”

从“三张半”小粉馆到百年老店

“甘长顺始于1883年，当时24岁的汨罗人甘长林在长沙药王街开了一家面馆，因取长治久顺的好兆头，故名为‘甘长顺’。”就着热闹的嗦粉声，侯陈霞将甘长顺的发展史

娓娓道来。

如今被长沙人熟知的甘长顺，有着“中华老字号”“百年老店”的响亮头衔，更入选了长沙市“非物质文化遗产”名录，分店遍布长沙街巷——而当初，它只是甘长林用四吊钱作为“创业基金”开起的一家只有三张半桌子的米粉馆。光绪皇帝20岁生日时，甘长林决定免费供应寿面一天，一时间“甘长顺”的名字响彻市井，慕名而来者日甚。

一百多年来，甘长顺见证了长沙早餐由面到粉面并存的转变，更承载了长沙人记忆中的老味道。“不少在外地工作的长沙人，过年回来了一定会来我们店里嗦碗粉，说其他东西都抵不了这一口家乡味。”侯陈霞笑着说。



合格的甘长顺手工米粉在汤里久泡也依然清清爽爽。

常德刘聋子牛肉粉：一碗粉里的文化乾坤

文、图：今日女报/凤网记者 赵周舟

嗦粉体验

常德米粉汤底少，圆粉出锅落在大碗里，是雪白一片的“梳子背”，用筷子搅动，直到每一根粉都被红油浸润。先吃一大片麻辣牛肉，炒得刚刚好的牛肉嚼劲十足，又辣又野；再嗦一口圆粉，Q弹滑爽，又嫩又香。这种“美女与野兽”般的反差搭配，勾人味蕾，一碗嗦下来，酣畅淋漓。



“吃圆的还是吃扁的？”
“常德米粉，当然吃圆的！”
4月19日，两名女生在长沙九所宾馆湖南“米粉大擂台”活动现场，常德津市刘聋子米粉展台前熟练地向服务员下了单，一个要了麻辣牛肉粉，另一个则点了红烧牛肉粉。沸腾的煮锅前，刘聋子牛肉粉第四代传人黄玢昊大手一扬，“啪”地一声，一团雪白的圆粉就下了锅。

“麻辣牛肉”被视为常德米粉的灵魂，刘聋子麻辣牛肉粉更是拥有超高人气，而这离不开人称“三姐”的第三代传人彭信玉的努力。



圆粉出锅时，讲究落碗成“梳子背”。

麻辣牛肉是常德米粉的灵魂

展位上用钵子盛了五六种浇头，最受欢迎的依然是麻辣牛肉。正排队的陈小姐一边盯着黄玢昊盖浇头，一边语气肯定地下了结论：“麻辣牛肉就是常德米粉的灵魂！”

常德米粉汤底少，圆粉出锅时落在大碗里是雪白一片的“梳子背”，黄玢昊在浇头钵子里一舀，大片厚实的牛肉裹着鲜艳的辣椒油就盖在了圆粉上。红油滴下，将牛肉和粉条浸润出油亮的光，如画龙点睛一般，碗里的光景顿时鲜亮了起来。待新鲜的葱花撒上去，这艳的红、翠的绿、玉的白三色一起，将常德麻辣牛肉粉的美味勾勒得明明白白。

“因为汤底少，米粉的调味主要靠浇头，所以常德米粉的浇头味道都比较浓郁。”黄玢昊介绍说：“我们这边的浇头多以牛肉为主，牛杂、牛排等都有人喜欢。牛都是养在澧水流域和洞庭湖周边的滨湖水牛。”

谈话间，陈小姐的麻辣牛肉粉已经见底，她嗦完最后一根粉，意犹未尽地擦擦

嘴：“大口吃肉大口嗦粉，要的就是这种爽快的感觉。”

女学徒成第三代传人

说起麻辣牛肉粉，就不得不提到常德津市刘聋子牛肉粉第三代传人彭信玉。

刘聋子牛肉粉馆创办于上世纪四十年代初期。刘聋子病逝后，徒弟黄承余成为第二代传人，而后黄承余的两个儿子黄辉、黄震子承父业，将刘聋子牛肉粉从常德推向全省。

彭信玉是黄震的妻子，17岁开始在刘聋子牛肉粉馆做学徒，不但熟练掌握了制作米粉的各项技巧，更是继承了刘聋子牛肉粉认真、不将就的品牌精神。她要把控米粉从粉条、汤底到浇头全系列的品质：单说浇头，一份合格的刘聋子麻辣牛肉浇头，从进店到出锅，都有十分严格的规定。牛，要3岁以上的食草水耕牛，一定要现杀。牛肉进店后根据部位分老嫩肥瘦，并需要经过反复漂洗来排出血水，之后再中用中草药香包熬煮。火候也有讲究：没煮够，咬不动；煮烂了，没口感。

与她共事的店员提起她时，感叹道：“我们三姐是老板娘，但店内的浇头总是她亲自炒，生意好的时候一天要炒十几锅。共事这么多年，她每天凌晨五点到岗，无论晴天雨天。”

在她的经营下，刘聋子牛肉粉馆在继承传统之外，还推出了红烧牛排、酱汁牛肉、爆椒牛肚等多个浇头种类。

2018年，彭信玉被评为“常德米粉制作技艺传承人”。

一根圆粉学问深

这次擂台赛，彭信玉因为太忙没有来到现场，但食客们依然蜂拥而至。吴先生就趁着午休特意赶来吃一碗刘聋子牛肉粉，“常德的圆粉，味道和别处都不一样”。

黄玢昊在展台后面点头：“常德米粉吃起来圆润有弹性，不仅是原料不一样，制作工艺、水源都有影响。”

常德米粉的主要原料是大米，想要获得合格的形状和弹性，早籼米要经过水浸、打浆、加热定型等10道工序，再加上当地独有的纯净水源，形成独一无二的清甜口感。“一根简单的圆粉，背后学问大着哩！不然常德米粉的制作工艺，也不会被列入第四批省级非物质文化遗产代表性项目了。”黄玢昊自豪地说。

彭信玉曾在接受采访时表示：“我们想把常德的米粉做成像沙县小吃、重庆小面的样子，让全国各地的人民都吃得到。”



“米粉大擂台”现场，刘聋子牛肉粉馆工作人员忙不停。