



怀化沅陵猪脚粉：“专业阿姨”打造的家常味道

文、图：今日女报/凤网记者 周纯梓

嗦粉体验

劲道十足的细米粉，慢火熬制的大骨鲜汤打底，剁成小块的秘制猪脚作浇头，再来一勺油泼辣椒“点睛”，这样一碗香辣鲜爽、分量十足的沅陵猪脚粉，光看着就令人垂涎欲滴。



“说起怀化美食，我们沅陵猪脚粉可是一绝。不仅深受沅陵和怀化人的喜爱，更是享誉三湘，甚至不少外国人也赞不绝口。”4月15日，怀化汇鑫酒店管理有限公司董事长舒彩云告诉今日女报/凤网记者，他们制作的猪脚粉是沅陵美食对外开放的窗口，吸引了不少外地游客和外国友人到店尝鲜。

4月22日，汇鑫丽景酒店的沅陵猪脚粉作为怀化米粉的“代言人”之一，来到长沙九所宾馆，登上“米粉大擂台”，慰藉省城食客的味蕾。



“老板，加一个猪脚板板”

“我们沅陵猪脚粉相传已经有500多年历史，曾受到不少名人的青睐。”舒彩云自豪地说。

民间流传，少帅张学良幽居沅陵凤凰山时，有一天清晨散步，闻香寻到一家米粉铺。张学良品尝后赞不绝口，于是常来这家店吃早餐。

今年46岁的舒彩云是土生土长的沅陵人，年轻时曾在沅陵糖酒副食品厂工作。1997年下岗后，她在沅陵开办了一家颇负盛名的服装店。2012年，喜欢嗦粉的舒彩云又转行开办了一家高档酒楼。如今，舒彩云在当地拥有了两家星级酒店。

“沅陵猪脚粉我从小吃到大，怎么吃都不腻。”舒彩云说，浓浓的米香，混合着胶



原蛋白的爽滑，许多沅陵人每天的生活都要从一碗猪脚粉开始。

沅陵方言将猪脚亲切的称呼为“猪脚板板”。漫步在沅陵的大街小巷，随意走进一家粉店，时常能看见食客们挥手招呼：“老板，麻烦再给我加一个猪脚板板！”舒彩云笑着说，在沅陵人看来，一碗猪脚粉下肚，似乎生活无比惬意。

有“灵魂”的猪脚粉这样炼成

舒彩云说，要想炼成一碗有“灵魂”的猪脚粉，沅陵本地出产的陈年粳米必不可少。

沅陵的山水保留了粳米独有的鲜甜芬芳，这样的稻米做出的米粉劲道嫩滑且富有弹性，很受食客欢迎。而要口感出众，猪脚的“颜值”同样重要。舒彩云透露，要想最大限度锁住猪脚里的胶原蛋白，需精心挑选猪前腿肉，再辅以花椒、干椒、八角等几十种中药材熬制4个小时以上，这样的“猪脚板板”肥而不腻、脆而不硬，才有资格与鲜香的米粉不期而遇。

以前要想吃到一碗正宗的猪脚粉，可要下不少功夫。舒彩云说，猪脚得用煤火慢烧，“一坨煤不够，还得再换一坨”，合格的猪脚至少得烧制7小时以上。现在条件好了，舒彩云换用砂锅，小火慢熬。这样，猪

脚的烧制时间缩短到3~4个小时，但口感上仍保留住了沅陵猪脚粉的传统鲜香。

很多美食菜品都有独到配方，但在舒彩云看来，厨师的专业态度才是沅陵猪脚粉美味的秘密之一。因此，舒彩云在为酒店挑选厨师的时候，她走遍沅陵的大街小巷，筛选了一批有几十年专门烹制猪脚粉经验的“做饭阿姨”，还原沅陵猪脚粉最家常的风味。

对外开放的美食名片

中国人对食物的感情里，有很大一部分是“思乡”。如今，沅陵猪脚粉也已成为“乡愁”的代名词。外出日久未归，“想吃一碗猪脚粉”成为沅陵人共同的心愿。舒彩云说，她有一好友久居外地，往返6小时，中途还改签了一次，就为回到沅陵吃上一碗地道的猪脚粉。

和当地人更喜欢去苍蝇小馆和充满市井气息的“老字号”不同，无论是来沅陵旅游的外国友人，还是来出差的商旅客人，大都会选择在舒彩云的酒店用餐。舒彩云的酒店制作的猪脚粉，逐渐成了沅陵美食对外开放的一张名片。

舒彩云介绍说，自酒店开业以来，沅陵猪脚粉吸引了来自美国、韩国、日本等十余个国家的外国友人来店品尝，“有很多外国人本来没有吃猪脚的习惯，但经不住香味诱惑，尝了后就收不住嘴，吃完无不称赞，有些人表示还要再加一份”。

株洲攸县烧汤粉：米粉世家的鲜美“三道方”

文、图：今日女报/凤网记者 周纯梓

嗦粉体验

爽嫩米粉汇入大骨烧汤，再添入皇图岭豆腐、香喷喷的荷包蛋，搭配上滑溜的猪血、新鲜的瘦肉，几片青菜点缀，一碗热气腾腾的烧汤粉香辣四溢，挑逗味蕾。



“怎么样，要不要再来一碗？”4月18日，在“湖南米粉大擂台”活动现场，株洲攸县佳裕兴粉店32岁的老板娘彭虹笑着说，一碗正宗攸县烧汤粉要想好吃有诀窍，“做美食就像做人，真材实料才韵味”。



元末明初“嗦”起的米粉故事

“我们攸县的一碗粉里，装着的可都是满满的历史呢！”4月18日，彭虹自豪地告诉今日女报/凤网记者，攸县米粉的故事，还得从元末明初“嗦”起。

当时，攸县为湘东道教朝拜地。道教倡导素食，有位乡民叫廖天麒，传承米糕工艺，用柴火烧制出米面，以卖米糕切条给香客为生。到民国时，这种榨制米粉开始在攸县风行。2014年，攸县米粉被评为“国家地理标志”保护产品。

“我们的烧汤粉手艺都是祖上传下来的，扎实又地道。”彭虹介绍，她的丈夫刘辉出身于“米粉世家”——刘辉的奶奶在老家掌勺做了50多年的烧汤粉。老人家一手扎实

味美的高汤深得当地人喜爱，耳濡目染下，刘辉也学得了这门手艺，制粉、熬汤也是顺手拈来。

2012年，彭虹和丈夫刘辉接过长辈衣钵，在攸县县城开了第一家“丰裕米面”粉店。

“每天早上，一碗香气扑鼻的烧汤粉下肚，许多攸县人才算真正醒来。”刘辉笑着说。

凌晨起床，只为一碗汤

一碗鲜美的烧汤粉，彭虹有三道秘方。“你别看我们攸县米粉在下锅前十分干燥，硬邦邦的，但出锅后的口感却十分细腻。”彭虹说，攸县米粉选材讲究，必须是当地的早稻米。与晚稻米相比，早稻米少了几分糯性，刚嗦起来时会觉得有韧度，一口咬下去，满口米香，爽嫩香滑。

在米粉制作上，攸县米粉与其他市州米粉热水下锅不同，“攸县米粉需冷水下锅，这样的米粉吃起来有弹性，且久煮不糊”。

如果说米粉负责爽嫩，那汤汁则负责鲜美。“汤是现烧的，所以叫烧汤粉。我们的高汤都是选用当天宰杀的老母鸡和新鲜的筒子骨熬制而成，不添加其他大料，原汁原味，十分鲜美。”彭虹说，每天凌晨4时，她和丈夫就要起床，只为了赶在早上7时开市时，为食客们精心熬出一锅鲜美好汤。

除了扎实的米粉和高汤，攸县烧汤粉的浇头也很有料。“豆腐必须是皇图岭镇的活豆腐，这里水质好，做出的豆腐新鲜滑嫩、色泽温润。”彭虹还透露，正宗的攸县烧汤

粉共有五种食材：瘦肉、豆腐、猪血、蔬菜、鸡蛋；吃烧汤粉也有讲究，“一般先吃瘦肉、豆腐、猪血、蔬菜、鸡蛋，然后再吃粉，最后喝汤”。

美味的秘诀在于用心

“烧汤粉的汤真的入味。”4月18日，九所宾馆“湖南米粉大擂台”现场，长沙食客吴先生咂了咂嘴，把碗底亮给今日女报/凤网记者，“不信你看，汤都喝完了”。

好的味道源于踏踏实实的生活。谈及烧汤粉美味的秘诀，彭坦然地说，“都是祖上的老手艺，没什么巧的，关键还是在‘用心’上，每一份食材都要真材实料，不掺水分”。

正是靠这份用心，8年时间，从一家街巷小店到拥有5家连锁店、每天卖出近400碗烧汤粉，彭虹的粉店在全省各地收获了一众“粉丝”。

“我们这里绝大部分食客都是回头客。”彭虹乐呵呵地说。

为了能将鲜美的攸县烧汤粉带给更多食客，2019年，彭虹注册了“佳裕兴”商标。

“佳即家，有家、有爱、有手艺，是我们对佳裕兴品牌的理解。”彭虹介绍说，接下来，她打算将攸县烧汤粉开到长沙来，让省城食客也能认识和品尝到正宗的攸县老手艺。