

益阳刘三米粉：犟妹子做米粉，独爱老口味

文：今日女报/凤网记者 章清清 图：今日女报/凤网记者 周纯梓

嗦粉体验

粉厚、糯实、有嚼劲；汤浓、味醇、有酱香。在湖南的米粉大家庭中，益阳米粉口味稍淡，更重原汁原味，突出食材品质。



将煮熟的米粉盛入大骨熬制的鲜汤，再舀半勺酱香浓厚的臊子浇盖其上，一股鲜香扑鼻而来，令人垂涎三尺。筷子挑起，手工米粉白中透亮、软中带硬，粉皮薄厚适中，“嗦”到口中，嫩滑有嚼劲，Q弹不粘牙。

“怎么样，是我们老益阳米粉的味道不？”4月14日，在“湖南米粉大擂台”活动现场，益阳刘三米粉店38岁的美女老板娘刘艳玲一脸自信满满。



诚信成就“刘三米粉”

刘艳玲是在煤球炉旁，闻着石磨米粉浆的香味长大的。

1985年，被唤作“刘三”的父亲刘金生和母亲陈凤娇开始做手工米粉。益阳米粉的韵味之处在于它手工切制的粉皮，手工粉皮在今天已经很难见了，但对老益阳人来说，却是一种无法割舍的情结。

夫妻俩苦心钻研手工粉皮的制作技艺，包括：水米的比例、大米浸泡的时间、蒸粉皮的温度……他们切制出的粉皮久煮不烂、薄厚适中，嫩滑有咬劲，很受欢迎。

“刘三米粉”有了名声后，夫妻俩的小店越来越兴旺。米粉保质时间极短，从出锅到

外卖只有几小时，要不然就会变馊变味。刘艳玲说，以前没有冷藏条件，父亲和母亲每天凌晨开始制作，天亮送到市里各个早餐店，下午又要忙碌，供货给夜宵市场。

因为辛苦，这个行当里曾给米粉使用保鲜剂。尤其是1993年，社会上流传用福尔马林保鲜的传闻，让很多人不敢再吃米粉。

此时，一直坚持手工石磨做粉的“刘三米粉”，虽不易保存，但新鲜、安全的特点反而成了当年的一股“清风”，作为诚信商家的典型被媒体正面点名，从此声名鹊起，让很多人记住吃粉就吃“刘三米粉”。

经多年发展，刘艳玲的父母也把“刘三米粉”从40平米的小作坊发展成了500平米厂房的现代化湿米粉工厂，销量高峰时，每天供货上10吨。

制粉元老到粉店新人

转眼到了新时代，因为湖南人爱嗦粉，各路米粉店开始风涌而起，宽的、细的、圆的、扁的，带汤的、干脆的，牛肉粉、肉丝粉、鱼粉、光头粉……每个风味都有各自的拥趸。

2017年，刘艳玲也开起了第一家米粉店，正式开始自产自销之路。

她打出的口号是“纯正老湘味米粉”。

说起从经营米粉厂到开米粉店的缘由，刘艳玲说，除了为多元化经营外，还有她对老益阳口味米粉一种无法割舍的情结。

“益阳米粉的口味其实和长沙的米粉很像，都是讲究汤鲜、粉爽软滑，对食材的要求很高，但现在这样地道的米粉不多了。”刘艳玲说，他们家米粉的品质地道，所以，她就立志要还原出老益阳米粉滋味来。

“我们的骨头汤都是精选的新鲜筒子骨，不添加鸡架、鸭骨；炒码用的鸡肉等都是新鲜现宰的，猪油也都是自己买肥肉炼制的，嗦一口绝对就是你记忆中的味道。”刘艳玲笑着说，为了满足更多食客的口味，现在又研发了许多新口味的米粉。如本次参赛的安化腊肉粉，搭配自制的燕麦豆浆，让人回味无穷。



永州少东家米粉：子承母业，他把卤粉端上央视

文：今日女报/凤网记者 章清清 图：今日女报/凤网记者 周纯梓

嗦粉体验

粉细、汤浓，卤汁清爽，独具一格。若配以原汤卤出的牛肉或鸡蛋，加入葱蒜，则口感倍增。食后回味，齿有余香。



说到永州米粉，必提的一定是卤粉。

永州人最爱拌着吃卤粉。清爽透亮的米粉饱浸卤水，配着原汤卤出来的牛肉或鸡蛋，辅以葱蒜调和，满嘴馥郁的香味，让人欲罢不能。

4月17日，湖南米粉大擂台现场，永州祁阳“少东家米粉”摊前排起了长长的队伍，38岁的老板蒋卫平亲自上阵下粉、调卤、舀料，忙得满头大汗。而让食客慕名而来的，就是这30多年的老味道。



18种中药材秘制卤料

永州人的早餐是从一碗米粉开始的，从卤粉、汤粉到鱼粉、水粉等，都是当地人的心头好，这其中的卤粉，是不得不提的一大特色。

祁阳“少东家”的卤粉就是典型代表。

上世纪八十年代初，蒋卫平的母亲为了增加收入，在老家祁阳下马渡镇开米粉店的闺蜜那学到了调卤的配方，从此就开始了拖着板车卖米粉的生涯。

蒋卫平打小就跟在母亲身边，帮忙调卤卖粉，不管走到哪里，他的记忆深处始终缭绕着撩人的卤香味。

一碗卤粉味道的好坏，全在卤水上。

蒋卫平说，母亲的秘制卤料至少要选用18种以上的中药材，在他儿时记忆里炖着猪骨或牛肉的汤锅里，总翻腾着各式香料和中草药扎成的料包。煤炉子上火焰不知疲倦地舔舐着锅底，“至少要熬煮10个小时以上，才算是合格的卤水”。

清爽透亮的米粉，加入卤汁快速拌匀，辅以各种调料，连空气中都弥漫着沁人心脾的香味。因为卤料配方独特，蒋卫平记得，母亲的卤粉摊前总是排满了人，这一碗卤粉一卖就是几十年，蒋卫平家的米粉生意也从小摊变成了有名号的门面店铺。

臊子里的秘密

因为卤粉卖得好，蒋卫平的姑姑、叔叔也纷纷开起了米粉店。1999年，20岁的蒋卫平子承母业，在祁阳县街头开起了第一家“少东家粉店”。

“少东家粉店”的招牌产品当然是卤粉，但蒋卫平不满足于只做好一碗卤粉，经过不断摸索创新，他将汤粉、砍肉粉等永州特色米粉也做得颇具特色。

永州汤粉基本选用的是猪骨高汤，将上好的猪大骨放入滚水中余烫3分钟，捞起、洗净，再放入汤锅内，加入黄豆，桂皮，八角，茴香等材料用小火熬煮。

汤粉除了需要上好的高汤外，最鲜的那口就是肉臊了。蒋卫平说，他们家的肉臊子，选用上好五花肉和前腿肉搭配，剁成肉泥后放入高汤一起煮制。这样煮出的臊子，汤鲜肉嫩又清淡爽口，舀一勺放入粉里，嗦一口到嘴里，让人心旷神怡。

砍肉粉，跟长沙的炒码粉差不多，一锅久熬的筒子骨高汤是必备的基底，几两肉加辅料炒制，倒入盛满米粉的大碗中。以辣椒炒肉为

主料而制成的砍肉粉，比一般汤粉分量更足、味道更鲜美，是永州砍肉粉最常见的一种。

在蒋卫平的少东家粉店里，最受欢迎的却是炒鸭粉。选用永州本地肉质鲜嫩的麻鸭，加入干辣椒、鸭块用旺火煸炒。据蒋卫平透露，他家炒鸭还有个秘诀，煸炒出的汤汁保留，出锅前再倒回去，这样炒出的鸭肉酥香、烂而不腻，味道鲜辣，配上爽滑的米粉，光看一眼就让人食指大动。

“专业做粉30多年”，蒋卫平的“少东家米粉”多次蝉联祁阳米粉销量冠军，2019年还登上了CCTV“乡村与发现”美食专栏。

如今，蒋卫平在祁阳县已经开了两家门店，半天的营业时间要卖出上千碗粉。眼下，他正在研发方便米粉系列产品，计划线上销售。对此，他信心很足：“我立志让祁阳米粉走出永州、走出湖南，成为让更多人可以品尝到的美味”。

