



编者按

湖南人，爱嗦粉。一声热辣辣地“嗦粉去不咯”，是湖南人生活中的市井气与小确幸。确认过眼神，是对米粉有瘾的人。湖南14市州米粉，家家都有自己的味，哪一碗才是你心中的人间至味？湖南省委办公厅接待服务中心推出的“湖南米粉大擂台”活动于4月14日~24日在长沙九所宾馆“开打”，食客们在缤纷美味中流连忘返。今日女报/凤网融媒体中心记者也走近14市州粉店老板的忙碌灶台，圆粉扁粉、馥郁骨汤、红油辣子、大块牛肉……湘妹子带你PICK最“湘”的粉！



郴州栖凤渡鱼粉：湘南清晨，“鱼”味不绝

文：今日女报/凤网首席记者 李立 图：今日女报/凤网记者 吴小兵 欧阳婷

嗦粉体验

鲜嫩的鱼肉熬制成鲜美鱼汤，加入当地的五爪朝天红椒粉，调入豆膏、茶油等佐料，汤头红亮，圆粉爽滑，辣椒与鱼肉的双重美味攻占了整个味蕾。



经吴安英烹煮的鱼粉色香味俱全。

温润洁白的粉条在开水中烫得晶莹剔透，盛到碗中后，吴安英浇上一大瓢熬至奶白色的鱼汤，再淋上刚出锅的辣椒油，撒上葱花——一碗色香味俱全的栖凤渡鱼粉就新鲜出锅了。

4月14日早上8时，74岁的吴安英已经在长沙九所宾馆“米粉大擂台”的郴州栖凤渡鱼粉摊位前，为络绎不绝的食客煮起了鱼粉。

作为郴州市非物质文化遗产——栖凤渡鱼粉制作技艺传承人，吴安英从栖凤渡小镇来到长沙，为省城里的食客们带来了湘南清晨的那一口鱼粉鲜香。

一碗鱼粉，八种调料

74岁的吴安英一头花白的短发，脚穿平底鞋，走路一阵风，显得格外精神，根本不像古稀老人。谈起栖凤渡鱼粉，她更是眉飞色舞，一脸兴奋。

相传三国时期，刘备军师庞统（凤雏）曾不受重用。其任职未阳县令时，来到西河古渡，因病投宿吴氏客栈，店家孙女楚楚姑娘即煮一碗鱼粉，庞统食后满头大汗，病情好转。雨过天晴，庞统被楚楚姑娘的善良美丽深深打动，楚楚姑娘亦为庞统的才学所倾倒，两人渐生情愫、形影不离。庞统被重用后，西伐未归，楚楚姑娘思恋庞统而精制鱼粉留念，从此，鱼粉得以相传。

吴安英是土生土长的栖凤渡人，曾在栖凤渡煤矿工作。1993年，她从煤矿回到栖凤渡镇开粉店。直到2003年，因要回家带外孙，这才歇业收摊。

吴安英出身鱼粉世家，她的外公、外婆卖鱼粉，传至她父亲、母亲，也是卖鱼粉，期间经历过公司合营和自主开店等各个历史阶段。1999年，她母亲去世前还在掌勺做鱼粉。

吴安英说，她从娘胎里就跟着母亲卖粉，长到十多岁时，母亲有事，便经常是她掌锅，调味料的制作、投料的先后顺序、煮粉时的动作，都跟母亲一模一样。

虽然是家族手艺，但吴安英并没有墨守成规。以前栖凤渡鱼粉都是以清汤打底，现在她改成用骨头汤打底。她认为这样做有两个好处，一是现在人们生活水平提高了，骨汤打底比清汤口感要好；二是骨汤本来就甜、鲜，可以避免添加更多的调味料。

吴安英还透露，正宗栖凤渡鱼粉，只有8种调料：茶油、姜、本地地产的豆油、米椒、葱花、食盐及少量的味精、鸡精。

几代人记忆里的“鱼”味

吴安英是当地人口中的“能干婆”。无论当闺女，还是后来栖凤渡煤矿工作，再返回镇上开店，她的人缘、口碑都不错。

1993年，栖凤渡煤矿面临改制，她和丈夫当时每人每月只能领取100多元的生活费。两个孩子一个在武汉读大学，一个在郴州读高中，正是用钱的时候。两口子决定自主创业，重返栖凤渡开粉店。当他们把这一想法汇报给单位领导时，领导鼓励他们战胜困难，走出一条新路，还特意为他们制作了一套炊具、摊板。

一开始，夫妻俩在市场内摆摊，后来发展到租赁门面经营，一做就是10年。就这样，一碗粉送出了两名大学生。2003年后，女儿结婚生子，需要人照顾小孩，吴安英才恋恋不舍地关掉门面，告别她的客人们。

吴安英把栖凤渡鱼粉的品牌做到了极致。鱼、姜、米椒她都要买最好的，茶油、豆油都是本地特产。很多郴州人去长沙出差，都要在她的鱼粉店吃碗粉才接着赶路。回想起这些往事，吴安英感慨地说，每次遇到困难，都是这碗鱼粉帮了全家，所以在有生之年，她一定要把栖凤渡鱼粉传承好。

好手艺、热心肠，使吴安英身边集聚了很多栖凤渡鱼粉粉丝。“很多人会带着孩子来吃鱼粉，还让孩子叫我奶奶。他们说‘我们就是吃吴奶奶你做的鱼粉长大的，现在又带下一代来吃’。”吴安英说，看到小家伙们捧着鱼粉吃得喷香，这是她最开心的事。

粉店老板娘变身妇联副主席

现在，吴安英有50多名徒弟在栖凤渡镇和郴州甚至全国各地开鱼粉店。而她主要在栖凤渡镇瓦灶村鱼粉基地，和几名徒弟一起，为打造栖凤渡鱼粉支柱产业而努力。

前些年，栖凤渡镇瓦灶村引进郴州凤楚食品科技有限公司，投资3.6亿元建设占地5000余亩的风楚传奇栖凤渡鱼粉文化产业开发项目，包括传承馆、产业园、旅游景区、鱼粉加工厂等多个围绕鱼粉文化产业的项目。吴安英负责鱼粉技艺传授。2019年，因为带动当地产业发展和几百名妇女姐妹就业，吴安英还被选为瓦灶村妇联副主席。

在长沙工作多年的周先生老家在郴州，少年时代，他就是吴安英的“粉丝”，“小时候，我每天早上都要吃吴姨下的鱼粉，一碗新鲜辣味的鱼粉下肚，感觉一整天的激情都被迅速激活了。”

“进口觉得辣，辣中带鲜，鲜中有甜，鲜香沁人，唇齿留香。”常年在长沙工作，周先生思乡之情甚浓。他告诉今日女报/凤网记者，每次回郴州，嗦一碗鲜辣可口的鱼粉“才算是回了趟家”，而这次能在长沙嗦到一碗老味道的栖凤渡鱼粉，“感觉一天都是美好的！”

“感谢主办方给了我们这样一个向全省人民展示推介栖凤渡鱼粉的机会。”吴安英告诉记者，因受新冠肺炎疫情影响，鱼粉基地暂停营业。随着疫情逐渐得到控制，目前来鱼粉基地吃粉的客人也在慢慢增多，“相信在政府、社会、企业的共同努力下，我们一定能战胜疫情，早日恢复正常生产，让更多的人品尝地道的栖凤渡鱼粉，把鱼粉产业发扬光大！”

