

## 湖南省资讯介绍第三期 湖南料理美食特辑

众所周知，提到中国哪种菜比较辣，各位大概会想到四川菜和湖南菜。本期紧接着第二期《湖南省资讯介绍》中风景如画的湖南省张家界，为大家介绍精彩美味的湖南美食。

### 一、何谓湖南菜



湖南菜<sup>①</sup>

湖南菜又称湘菜，是中国湖南省的当地特色料理，中国八大菜系之一。出生于湖南的毛泽东特别钟爱，又称“毛家菜”。同四川菜、贵州菜一样大量使用辣椒，现已成为中国辣菜的代名词，其中最夸张的是将大小辣椒与豆豉一起煸炒所食用。与四川菜的“麻辣（通过山椒调成麻辣的口感）”不同，湖南菜注重“酸辣”，酸辣也成为湖南菜的主要特色。湖南菜因其重口味的“鲜辣”被称作“中国最辣的菜”，当然并非所有的湖南菜都是辣的。

另外，湖南菜的特点除了辣和酸以外，其调理用的刀法就有 16 种之多，因菜品表现力丰富、造型独特别致而出名。立体丰满的装盘、色彩艳丽的红黄蔬菜搭配、对器皿的讲究，都是湖南菜最先讲究的。爆炒也是湖南菜的一大特色。湖南菜的主题是下饭，其实很多湖南人怕辣，但又要吃那种很辣的，因辣导致多吃米饭，所以湘菜的主要作用是下饭，像家常菜就非常下饭。

### 二、湖南菜的由来、风土和文化

<sup>①</sup> 出处：[http://pic.nipic.com/20100429/1366653\\_120426021079\\_2.jpg](http://pic.nipic.com/20100429/1366653_120426021079_2.jpg)



朝天椒<sup>②</sup>（辣椒的一种）

为什么辣的菜在湖南省如此受欢迎？因湖南省山脉众多，属多湿气候，从古至今大多食用山上的动物和植物，辛辣也逐渐发展成湖南菜的风格。湖南省北部为平原，西部为山地，东南部为丘陵和盆地，南部为中国国内第二大淡水湖“洞庭湖”，除了山珍，农业、畜牧业和渔业也较为发达，食材丰富。因湖南省内地理条件差异较大，根据地域不同，料理的手法和调味也各具特色。湘江流域以酸辣料理为名，洞庭湖周边地区以河鱼等新鲜水产品的蒸煮著称，湖南省西部山区则擅长制作熏肉和腌肉。

在湖南，由于地理、气候等方面的原因，绝大部分地区种植水稻，人们日常饮食以大米为主食。但在少数山区，特别是湘北山区的一些地方主要种植旱粮作物，只能以玉米、红薯、马铃薯等为主食。在湖南，无论城市乡村，人们都是一日三餐。所不同的是，城市中，早餐比较随便，一天之内最重晚餐，一周之内最重周末的饮食。乡村中，一天三餐无明显差别，每逢农历节日或节气，在饮食上一般要比城市来得隆重。此外，无论是城市还是乡村，几乎家家户户都要根据季节时令来制做一些腌菜、干菜、泡菜、酢菜、腊菜。每逢客至，总要端上桌来展现主妇的手艺和持家能力。

---

<sup>②</sup> 出处：<http://temp3.jinnong.cn/image/20150805/20150805085027602760.gif>



干辣椒<sup>③</sup>

据说辣椒原产于南美洲热带地区，明末传入中国。湖南地理环境上古称“卑湿之地”，多雨潮湿。湖南人终年以米饭为主食，食用辣椒，可以直接刺激到唾液分泌，开胃振食欲。吃的人多起来，便形成了嗜辣的风俗。湖南人吃辣椒的花样繁多。

- ① 将大红椒用密封的酸坛泡，辣中有酸，谓之“酸辣”；
- ② 将红辣、花椒、大蒜并举，谓之“麻辣”；
- ③ 将大红辣椒剁碎，腌在密封坛内，辣中带咸，谓之“咸辣”；
- ④ 将红辣椒碾碎后，加蒜籽、香豉，泡入茶油\*，香味浓烈，谓之“油辣”；
- ⑤ 将大红辣椒放火中烧烤，然后撕掉薄皮，用芝麻油、酱油凉拌，辣中带甜，谓之“鲜辣”。

此外，还可用干、鲜辣椒做烹饪配料，吃法更是多种多样。尤其是湘西的侗乡苗寨，每逢客至，总要用干辣椒炖肉招待。劝客时，总是殷勤地再三请吃“辣椒”，而不是请吃“肉”，可见嗜辣之甚。

### 三、湖南菜和湖南人

在中国有句俗语叫“四川人不怕辣，湖南人怕不辣”，光看辣的程度，湖南菜更胜四川菜一筹。湖南人不分男女老幼，普遍嗜辣。无论是平时的三餐，还是餐厅酒家的宴会，或是三朋四友小酌，总得有一两道辣菜。也许食辣太重，都说湖南人性格火辣，甚至开玩笑说“千万不要和湖南人吵架”。

另外，在湖南，“吃”具有比较丰富的社会意义。在人们的婚嫁丧娶这类大事中，总是以吃作为其重要内容。结婚称“吃喜酒”；死了人，俗称“吃肉\*”；添了人口，一定要吃“满

---

<sup>③</sup> 出处：[http://pic63.nipic.com/file/20150408/13428442\\_162822621000\\_2.jpg](http://pic63.nipic.com/file/20150408/13428442_162822621000_2.jpg)

\* 茶油：从茶的种子提取出的油。在中国自古使用至今，又被称为长寿不老之油。

\* 吃肉：葬礼在中国又称“白喜事”，招待客人的菜肴中用的肉和油比平时多很多，表示盛情款待。

月\*”；过生日，则要吃荷包蛋，吃“寿面\*”。其次，“吃”也是人们重要的社交手段之一，朋友、熟人见面，第一句问候常常是：“吃过饭了吗？”去朋友家做客，能够吃到十样以上的菜，就意味着受到了主人最热情的款待。

### 鸣门市国际交流员、湖南省的翟羽佳专访

#### ① 湖南人对辣椒的喜爱

我自己小时候把辣椒当菜吃。当时把辣椒塞进陶罐腌制，做成又酸又辣的辣椒，和其他菜一起炒着吃。如果没有菜，也可以直接用辣椒拌饭吃。如果菜里一点辣椒都没有，总觉得少了些什么，会很想吃。家里做菜的时候辣椒是必放的。我身边的湖南人几乎都是吃辣椒的，吃特别辣得也很 high。

#### ② 辣椒的种类

湖南人自己家里会种比较细长的辣椒，如果家里没有种，也会买来细长的辣椒平时做菜用。现在辣椒的种类也比较多，但是家里不会种不辣的菜椒，肯定种的是调味的辣椒。



### 四、湖南料理美食

湖南菜自成一派，作为辛辣料理深受全国人民喜爱。北京、上海等大城市自不用说，二三线城市也开了很多湖南菜馆。台湾、香港和日本也有专吃湖南菜的店。湖南菜也在欧美和东南亚地区广受欢迎，尤以美国人和加拿大人喜食味浓、香、鲜、辣的湖南菜。在美国，有的湘菜馆门前悬挂画有大红辣椒的牌子，上书湖南辣椒，馆内女招待的围裙上，也绣着大红辣椒。

下面，快来看看湖南菜中有哪些受欢迎的招牌美食。



\* 满月：又称满月酒。在中国，孩子出生满一个月的时候要举办宴会，邀请亲朋好友一起庆祝。

\* 寿面：面又细又长，另外“面”和“绵”（连绵不绝）发音相同，故有在生日当天吃面可以长寿一说。

### 毛氏红烧肉<sup>④</sup>（毛泽东最喜欢的一道菜）

湖南省是毛泽东的故乡，毛泽东喜欢吃红烧猪肉，这道招牌湖南菜的便是毛氏红烧肉。以辣出名的湖南菜中，这道红烧肉却一点不辣。用酱油煮透的猪肉口感细腻，香中带甜。



剁椒鱼头<sup>⑤</sup>

湖南菜中必不可少的一道名菜。在中国，经常用鲢鱼（白鲢或者黑鲢。鲢鱼在日本主要生息在利根川、霞浦水系）等个头较大的河鱼的鱼头。剁椒是辣椒经发酵后制成的一种辣椒调料。其口感与视觉效果极具冲击性，河鱼头部肉质特有的润滑感搭配辣椒强烈的鲜辣味，实在刺激入味。不过辣椒在这道菜里充其量只是调味品，直接吃需要足够的勇气，请拨开辣椒直接品尝鱼肉。



左宗棠鸡<sup>⑥</sup>

左宗棠鸡又名左将军的鸡，将鸡块油炸后浇上甜辣酱和辣椒制成。是美国、加拿大的中餐

---

<sup>④</sup> 出处：湖南省旅行局官网 <http://www.visitkonan.jp/uploadfile/2010/0711/20100711021413356.jpg>

<sup>⑤</sup> 出处：湖南省旅行局官网 <http://www.visitkonan.jp/uploadfile/2010/0711/20100711021011948.jpg>

<sup>⑥</sup> 出处：<http://img.chnrecipes.com/w750/7c5690487d4011e5ba58b82a72e00100.jpg>

馆及亚系菜馆中经常见到的一道中国菜。一般将其归为湖南菜，菜名取自清末著名政治家左宗棠。但是历史上并没有任何记载证明左宗棠和该菜有关联，左宗棠本人也没吃过类似的菜，其故乡湘阴县也没有任何类似的菜品。



黑臭豆腐<sup>⑦</sup>（炸黑臭豆腐）

熟知中国饮食文化的各位一定知道中国有道菜叫“臭豆腐”。浸泡在发酵水中制成的臭豆腐原本是湖南省的地方美食，如今已传遍全国各地，作为一道菜和街头小吃大受欢迎。臭豆腐“闻起来臭吃起来香”，青菜萝卜各有所爱，并非所有的湖南本地人都喜欢臭豆腐。臭豆腐做法有很多种，油炸最常见。打开炸得酥脆的臭豆腐，浇入酸辣酱和调料，真是人间美味。



酸豆角肉末<sup>⑧</sup>

将食品发酵技术发挥得淋漓尽致的湖南菜。将酸豆角和猪肉末（酸豆角是用盐水浸泡豇豆，通过发酵让其产生酸味）用辣椒、大蒜煸炒后，用来下饭。其口感酸辣，富有嚼劲，一吃便上瘾。如果来到湖南，千万不要错过这道菜。

---

<sup>⑦</sup> 出处：[http://il.ymfile.com/uploads/product/09/12/0912100137602981\\_670\\_553\\_87379.jpg](http://il.ymfile.com/uploads/product/09/12/0912100137602981_670_553_87379.jpg)

<sup>⑧</sup> 出处：湖南省旅行局官网 <http://www.visitkonan.jp/uploadfile/2010/0930/20100930100846520.jpg>

本期《湖南省咨询介绍》介绍了湖南菜和湖南的饮食文化，感谢您的阅读。锦绣潇湘美如画，快乐湖南任君游。美食天堂湖南和热情好客的湖南人欢迎您来湖南省旅游观光的同时，尽享湖南美食！

关于湖南省更丰富、更详尽、更有趣的资讯介绍，将在今后的各期中陆续奉上，敬请关注！