



米豆腐。



怀化炖缸粉
的码子非常
丰富。

“当湖南美食江湖论资排辈，这座湘桂黔咽喉处的边城，总能用酸汤的鲜、粳粳的糯、鸭肉的辣，不动声色地站上C位。怀化的神奇，正在于它像一座“百味枢纽”，把湘桂黔的酸甜辣封存在“五溪”流域的晨雾里，酿成独一份的“边城风味学”。

作为湖南的“西大门”，2.7万平方公里的土地上，雪峰山与武陵山在此握手，沅水、澧水等“五溪”穿城而过。怀化生来就带着“三省通衢”的烟火气，往西一步是贵州铜仁的酸汤鱼香，往南一瞥是桂林米粉的鲜甜，而脚下的红土地里，早已扎下湖南人“无辣不欢”的根。

51个民族在此共生——侗族阿婆的酸鱼坛、苗族汉子的米酒罐、土家族的腊肉炕，让每道食材都带着山风与河雾的气息。当你在街头嗦粉时，碗里飘着的可能是芷江鸭的油花，也可能是新晃黄牛的腱子肉，甚至藏着靖州杨梅的果酸，这便是怀化的包容：把三省滋味拆了骨、熬了汤，再用本地山泉水一兑，就成了让游子牵肠挂肚的“家味”。

怀化，一部活态的风味方志。在这里“炫”美食，舌尖已走遍方圆500公里，腿还没迈出一条街。

撰文/本报记者伍婷婷 实习生于腾飞



牛肉肥肠双拼粉。



怀化侗家酸汤鱼。



新晃牛肉



芷江鸭。



淑浦鹅肝。
图/罗健飞

怀化“家味”：舌尖走遍方圆500公里 腿还没迈出一条街

米食“宇宙”

一到怀化，人人都成了米食脑袋——这里藏着一个米食“宇宙”。

这座城市的清晨，是被米粉唤醒的。主干道的粉摊从黎明摆到日暮，深巷里的老字号藏着三代人的秘方，连饭馆的菜单首页，都得给“鸭子粉”留C位。老怀化人常说：“三天不吃粉，走路打踉跄。”——米粉，就是这座城市的味觉图腾。

怀化下辖的13个区县，个个都是米粉江湖的“门派高手”。芷江鸭肉粉带着侗乡烟火，洪江血粑鸭粉藏着古商城码头气，沅陵猪脚粉胶质黏唇，辰溪血鸭粉辣得额头冒汗，新晃锅巴粉混米糊香，靖州凉拌粉透杨梅酸，黔阳绿豆粉自带清凉。乡镇米粉亦各有千秋：安江粗粉配各种酸萝卜，淑浦低庄牛肉粉加本地黄牛肉，龙潭潭面混葛根药香。在怀化吃粉，不是选择困难，而是幸福的烦恼。

城东的炖缸粉馆藏着老怀化的记忆。灶台上码着十多个粗陶瓦缸，炒鸭、牛腩、脆哨在炭火上咕嘟冒泡，油花溅在缸壁上，烤出焦香。老板杨世东守着这个摊子八年，每天凌晨四点起床熬汤，他的炖缸粉由酒席演变而来。鲜糯的米粉在滚水里烫十秒，捞进碗里，食客自选三四种臊子——卤猪脚的皮要颤巍巍，炒鸭的骨要酥烂，脆哨得咬着嘎嘣响。最后浇一勺瓦缸原汤，撒把本地葱花，“吃的就是这口热乎和实在”。

沅州府曾氏粉馆的队长，是怀化清晨的风景区。7点不到，穿校服的学生、拎菜篮的阿姨、赶火车的旅人，都在为一碗鸭子粉排队。做粉师傅手从不抖，大骨熬的奶白汤底先铺一层，中间是弹牙的圆粉，顶上堆着芷江鸭块——鸭皮微焦，肉质紧实，浇一勺滚烫的鸭汤，油花在碗里开出花。老食客都知道要

加个卤鸭爪，拌免费的酸菜，一口粉一口鸭，神仙日子也不过如此。

洪江古商城的排帮钵钵粉，骨汤与粉都用老式鼎锅装。烫熟的粗粉入陶钵，码上洪江炒鸭浇头，拌匀后囍入口，香气直冲天灵盖。开创者廖铁城说，洪江古商城曾为水运枢纽，排帮钵钵粉正是旧时码头饮食遗存。本地人吃粉必选干挑粉面二合一，百般滋味一网打尽。

怀化火车站附近哥粉面24小时不打烊，三十余种浇头铺满桌面，卤的、爆炒的、炖的样样俱全。红油蒸腾的热气里，招牌鸭子粉配卤兰花干，重口味爱好者直呼过瘾。

新晃牛腩粉是我的私藏。本地黄牛肉切大块炖至筷戳即穿，红油泡着花椒干辣椒，撒把折耳根碎，辣得过瘾却不烧心。更妙的是锅巴粉，米浆摊饼晒干切丝，嚼着有米糊绵密感。偶尔吃过一次安江干豆角扣肉粉，扣肉肥，豆角干，拌在一起香得勾魂。在怀化，米粉是碗里的乡愁。

米粉之外，怀化还是粳粳王国。辰溪粉糍把捶打百次，淑浦白丝糯糍能拉三尺长，会同花雕把印着吉祥纹，侗乡灰水粳带草木香。稻田边现打的糍粑裹黄豆浆粉红糖，糯甜喷香；枕头粽比臂粗，灯盏窝外脆里软，马打滚滚满黄豆浆——逢年过节，粳粳就是怀化人的仪式感。

这片土地与稻米的缘分，可追溯至7800年前的高庙遗址，出土的碳化稻谷见证先民耕种史。如今，袁隆平在安江农校培育出杂交水稻，让“一粒种子改变世界”。怀化稻田里长着玉腰米、麻阳硒米、沅州贡米、新晃侗藏红米等，每粒米都带山泉水的清甜。老人们说：“怀化人，是吃着最好的米长大的。”这份底气，藏在每碗米粉、每块粳粳里。



淑浦鸭掌。图/罗健飞



怀化炖缸粉老板杨世东端着刚刚做好的血鸭粉。



芷江鸭非遗代表性传承人杨才华端着刚做好的芷江鸭。

“冠军”鹅要吃出气势

当鸭子在湖南美食江湖称霸时，淑浦和麻阳的鹅表示不服——它们用肥肝和古方，撑起了怀化美食的另一派“江湖”。

淑浦人与鹅的缘分刻在山水里。屈原溯沅水下写下“入淑浦余偃徊兮”时，河岸或许已有放鹅人影。如今田埂上，白鹅群摇摇摆摆穿过稻田，翅膀扑棱掠过水面——这是五溪人家最鲜活的画卷。

1869年的《淑浦县志》藏着吃货密码：“八月新不熟，肥鹅遍野，曰打鹅会。”至今中秋，淑浦人仍提鹅走亲，酒桌“无鹅不成宴”。这鹅可不是凡品，中华四大名鹅之一的淑浦鹅，身躯壮如小牛，脖颈高昂似将军，羽毛亮可照人。更厉害的是鹅肝，品质堪比法国朗德鹅，单只最重达1500克，切开像嫩黄油，上世纪八十年代就远销欧美，成了怀化“世界名片”。如今，淑浦鹅生下来就带着“国际范儿”。

淑浦人常说：“天鹅肉哪有淑浦鹅香？”鹅肝嫩如豆腐，鹅肉鲜得掉眉毛。地道做法讲究“茶油爆香，文火慢炖”：铁锅烧冒烟，茶油滋滋冒泡，鹅块炒至皮焦肉黄，加桂皮八角炆锅，倒米酒焖煮。高压锅冒气后满屋肉香，开盖回锅加红椒炒干，汤汁浓稠红亮，筷子一戳即脱骨。咬一口，外皮焦糖香，内里嫩得流汁，辣得直吸气却停不下——这就是淑浦人刻在骨子里的“家乡辣”。

如今淑浦鹅早已不止“炖一锅”。国家乡村振兴产业淑浦鹅全产业链创始人向岚带着“一鹅三吃”惊艳亮相：黄焖鹅酱香入骨，鹅血饭红亮诱人，冷脆鹅肠咯吱作响。他在长沙紫台文科推出全鹅宴：“吃淑浦鹅就得有气势！”鹅肝煎至金黄淋朗姆酒，焦香混酒香入口即化；鹅血饭用鹅油炒米，鸭血碎黏饭粒，撒葱花香得吞腮；冷脆鹅肠拌沙姜香油，嚼着

“咔嚓”响，比鸭肠还脆。食客连吃三碗饭：“这鹅，吃出了怀化人的精气神！”向岚笑说：“要让这口鲜从雪峰山走到全国去！”

麻阳白鹅藏着苗乡三百年烟火。乾隆《辰州府志》记载的“打鹅会”至今上演，更有意思的是“定亲鹅”——苗族小伙提亲必挑壮鹅系红绸，女方收下即定终身。地道黄焖麻阳鹅，鹅肉煨金黄，高压锅焖出胶质，加米酒米醋“软化骨头”，拌秘制辣椒粉。夹一筷子辣得冒汗却停不下，麻阳人调侃：“这辣，是日子红火的味道！”

怀化食界不只有鸡鸭鹅。新晃黄牛肉纹理如墨，雪峰山乌骨鸡炖天麻汤鲜照影，通道侗家腌肉理杉木桶发酵半年，蒸则满村飘香。新晃云锦食府李俊师傅擅做酸汤牛肉：“好牛肉黏手，下锅不碎，一口奶香！”牛四两切薄片，西红柿混秘制山胡椒油熬酸汤，涮三秒即熟。裹上锅巴粉，酸辣鲜灵在舌尖炸开，这酸汤，比贵州的还过瘾。

怀化藏着“药食同源”的智慧，茯苓、天麻产量占全国第一。天麻鲜如水果，与雪峰乌骨鸡同炖，汤带甘香，老人说“喝三碗，冬不感冒”；茯苓粉煎蛋卷，蛋香裹药香，小孩抢食。荤食吃腻？“怀化沙拉”来救场！非遗酸萝卜泡老坛，酸眯眼、辣跳脚、脆“咔嚓”。胆大爱尝鲜的试试侗家腌鱼，生鱼理糯米发酵，酸鲜混酒香，有人说“像在吃山野的风”。吃完辣酸，啃个靖州杨梅、麻阳冰糖橙，中方湘珍葡萄等，甜汁炸开，这才算懂懂了怀化——酸辣甜糯，都是生活的滋味。

有人说“吃遍怀化，等于吃遍半个南方”，而怀化人会笑着给你添碗饭：“慢慢吃，咱这味道，藏着山水，也藏着人心——这才是最地道的‘家味’。”



麻阳鹅。图/怀化市委宣传部提供

没有一只鸭子能活着走出怀化

怀化的山水，是鸭子的天堂。雪峰山的溪流里，稻田的水洼中，到处是摇摆的鸭群。本地人说：“我们的鸭子，吃的是谷粒，喝的是泉水，游的是山溪，肉质能不好吗？”

在怀化，鸭子是节庆的主角，是待客的诚意，更是刻在DNA里的味觉记忆。侗族人办酒要杀鸭，苗家人定亲要送鸭，就连孩子考试得高分，也要炖只鸭子奖励。这里的鸭子，不仅活得潇洒，死得也“光荣”——两只非遗鸭子，撑起了怀化美食的半壁江山。

芷江鸭的香，飘满沅河水。这座因屈原“沉有芷兮漵有兰”得名的小城，把鸭子做成了非遗。代表性传承人杨才华的“嘎小黄”餐馆，每天挤满食客。他炒鸭有讲究：“稻田鸭养足180天，太肥则腻，太瘦则柴。”铁锅烧冒烟，倒本地茶油，鸭块炒至金黄，加子姜、蒜瓣、青红辣椒“三炒三焖”——炒出鸭油，焖出胶质，再炒出香气。最后撒芷草，“侗乡秘密武器，去腥提鲜”。出锅时鸭肉红亮，辣椒翠绿，咸辣带微甜，肉质紧实不柴。杨才华说：“每天卖百多只，长沙人开车来吃，这是

“芷江味道名片”。

同为非遗的洪江血粑鸭，是古商城“活化石”。被称为“洪江鸭王”廖铁城做了一辈子血粑鸭，“以前洪江是水运码头，排帮汉子就爱吃这口，抗饿解馋”。做鸭先做血粑，糯米泡两小时拌鸭血，蒸晒油炸后外脆里糯。炒鸭时先炸鸭头鸭掌，煸香鸭肉加洪江特有的甜酱，最后放血粑同焖，汤汁收浓，鸭鲜、粳糯、酱香混在一起。“甜酱是灵魂，我家的甜酱要日晒夜露720天，酱香味浓郁。”问秘诀，他笑说：“用心就好。做菜和做人一样，糊弄不得。”

辰溪血鸭则带着湘西的野性。本地人说：“没吃过辰溪血鸭，等于没来过辰溪。”血鸭做法生猛，散养稻谷鸭现杀现炒，鸭血留着备用。铁锅烧红，鸭肉下锅爆炒，加干辣椒、花椒、大蒜，炒到鸭皮焦脆，鸭血“哗”地倒进去，快速翻炒，让每块鸭肉都裹上鸭血。出锅时黑乎乎一团，看着不起眼，吃起来却惊艳——鸭血嫩滑，鸭肉香辣，辣得人冒汗，却越吃越想。辰溪人待客，要是端出鸭血鸭，那就是把你当自家人了。