



株洲祖庵特色菜

鮮為人知的天大秘密 舌尖魅力源於炎帝故里株洲

食祖炎帝 文化傳承

9月10日，中國八大菜系大師祭拜食祖炎帝大典活動在株洲舉行。大典按國家非物質文化遺產設定的儀規進行，現場擊鼓九通，鳴金九響，全體肅立，莊嚴神聖。八大菜系大師設計製作了12道精美的菜品，懷著虔誠之心將體現中華燦爛豐富餐飲文化的經典菜品敬獻食祖炎帝，告慰先祖並莊嚴承諾弘揚中華食祖文化。

據記者了解，這是株洲第二次舉行祭拜食祖炎帝活動。2015年11月，在同一個地方，株洲始尊炎帝為「中華食祖」，並首次舉行祭拜食祖活動，在省內外，尤其是在餐飲行業內引起了轟動。

株洲市餐飲協會會長朱軍認為，炎帝神農氏和神農文化是農業文明的重要組成部分，也是人類文明不可多得的文化瑰寶。尊炎帝為中華食祖，意在感恩，意在承德，是炎帝神農嚐遍酸甜苦辣，喚生靈熟烹才有餐飲業的發展，才有我們今日的文明健康和精緻生活。

據有關書籍考證記載，炎帝神農氏所處時代為新石器時代，與黃帝並稱華夏始祖。炎帝制耒耜，發明了「五穀」的栽培，奠定了農耕勞作的基礎；嚐百草，開食藥先河，發明了「國飲」茶葉；用火將食物烹飪後再食，開啓了中華民族的飲食文化。

愛我中華，不能忘記中華祖先；弘揚中華餐飲文化，不能忘記中華食祖。株洲作為食祖故里，充分利用了2016中國食品餐飲博覽會在湘舉辦的大好機會和平台，舉行中國八大菜系大師祭拜食祖炎帝活動，成為食博會的一大亮點，為其添光加彩的同時，也弘揚與傳承了食祖文化，促進了省內外餐飲行業和八大菜系之間的交流與發展。



株洲名菜綠口太極頭



株洲特色菜菊花魚

炎帝神農，始種五穀，嚐遍百草，教我飲食。湖南株洲作為神農福地，千百年來，亦傳承著炎黃子孫血液中流淌的飲食文化基因。隨著現代飲食文化的發展，可以發現，移民城市的株洲，雲集來自東南西北的客人愛在這裏吃，城市大街小巷的餐館裏，食客盈門；來株洲旅遊的這些人也會吃，從本地特色小吃，到國內外美食，搜尋的過程成了旅遊者們生活的一大樂趣。

原來，株洲是中國八大菜系之一——湘菜的發源之地，食祖炎帝賦予株洲古老的飲食文化印記，祖庵家菜成就著株洲乃至三湘之地的湘菜味道。來株洲的這些人這種愛吃、會吃的精神，無疑彰顯著這座城市深厚悠久的飲食文化底蘊和作為湘菜發源之地的舌尖魅力，也成為株洲地域文化中的重要名片和社會經濟發展的新生動力。

香港商報記者 趙啟東 實習記者 梁昌均



祖庵家菜 湘菜之源

中國餐飲文化歷史悠久，菜餚在烹飪中有許多流派。川、魯、粵、蘇歷史形成較早，浙、閩、湘、徽等地方菜也逐漸出名，逐漸形成了中國的八大菜系，即魯菜、川菜、粵菜、蘇菜、閩菜、浙菜、湘菜、徽菜。

所以談到美食，那就不得不提到湘菜。然而，大多數人所不知道的是，湘菜的發源正是株洲的祖庵家菜。糊啦、豆腐、狗肉、血鴨……一道道鄉村土菜，經過歷史的洗禮，演繹成為官府菜，成就了湘菜的經典，深受食客們的青睞。

株洲茶陵被人稱作湘菜之源，緣於2009年，湖南省政府通過省文化廳和省非物質文化遺產保護中心，公布的大量湘菜傳統菜式中，茶陵譚延闓祖庵家菜佔了絕對的主導地位。

據史料記載，祖庵家菜與湘籍晚清名人譚延闓及其家廚曹蓋臣密不可分。譚延闓一生名位鼎盛，從清末會元到湖南諮議局議長，從湖南都督到國民政府主席、行政院長，馳聘政壇二十年之久。其文治武功，詩詞書法，少有人及，居官風範，美食甘飴，尤具特

色。他承其父親譚鍾麟之衣鉢，博採衆長，創新發展，形成了「質樸入味、選料認真、刀工精細、配料精巧、烹製講究、味別多樣、搭配合理、講求營養」的工藝特點，研製出「酸而不酷，辣而不烈，肥而不膩，嫩而不生，清而不寡，濃而不稠，甘而不過，脆而不堅」的主體風格。因此，譚延闓被稱為「湘菜鼻祖」，祖庵家菜也被視為湘菜發源之正宗。

有人說，正因為有了譚延闓，才讓株洲茶陵的祖庵家菜有了如此的盛名。也有人說，正是祖庵家菜，湘菜從此華麗轉身，魅力無限，躋身中國八大菜系之一。

祖庵菜，饗天下。據了解，在大多有名的湘菜館中，都冠以「譚家」、「祖庵」之名。北京有「譚家湘菜食府」，上海有「祖庵廚藝館」，杭州有「祖庵家菜館」，曾為「譚廚」的後代也在台灣開了一家「譚家食府」。在美國、加拿大、日本等地，祖庵菜受到當地華人追捧。可見，株洲祖庵家菜的盛名之大，流傳之廣。

美食株洲 城市名片

花肉口感肥而不膩，唇齒留香，讓人回味；白芷老鴨湯，不腥不油，清淡爽口，健康養生。此外，還有來自株洲攸縣、炎陵、醴陵等地方菜品。它們各具特色，但又互相融合，彼此入味，共同構成了舌尖上的株洲。

記者了解到，從2014年開始，株洲開始舉辦一年一度的株洲美食文化節活動。省內外衆多餐飲機構積極參與，製作各具特色的佳餚，吸引民眾廣泛參與，開展美食評選活動。

在中國八大菜系大師祭拜食祖炎帝大典活動上，株洲第三屆美食文化節也正式開幕。據有關負責人介

紹，在接下來近4個月的時間裏，株洲近百家餐飲企業將聯合舉行金秋送禮和打折優惠、第二屆「互聯網+」美食生活季、湘菜技藝走進社區、株洲人喜愛的美食評選等活動，福利頗多，亮點紛呈。

「讓市民獲得實惠的同時，挖掘株洲特色食材、菜品，推動全市餐飲行業轉型升級，是我們舉辦活動的目的。」朱軍介紹到。同時，也將刺激消費、拉動內需、促進餐飲行業快速發展，樹立株洲餐飲行業品牌，打造美食株洲城市名片。

這僅僅是株洲打造美食名城的開始。

餐飲商圈 源遠流長

株洲的餐飲商圈文化源遠流長。據株洲市志記載，民國時期，在老街、建寧街、港口巷、徐家橋一帶，飲食店鋪、攤担匯聚其中……當時的美食也十分講究，品種衆多，既有像溜鯉魚肉絲、粉蒸肉類這樣的堂菜，也有海參、魚肚、魚翅等酒席菜品。

當時，民間有諺語：「吃餛飩老羅、吃米粉王一

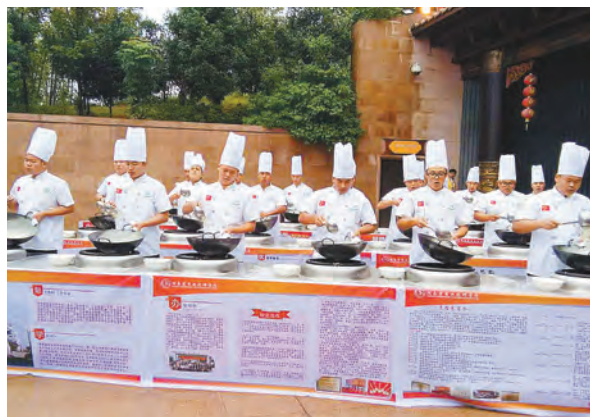
駝、吃米豆腐沈和、蝴蝶酥大老何……」也是從那時起，株洲的美食被貼上了特色標籤。

美食已成為老百姓生活中不可缺少的一部分，在株洲人的記憶裏，株洲美食品種繁多，有小籠包、蔥油餅、甜酒、涼粉、臭豆腐、唆螺、滷味等，尤其是在中心廣場、火車站、徐家橋、紅旗廣場等鬧市街頭或步行街，餐飲商圈最易形成，也常常成為商業和經濟的發源匯聚之地。

每天清晨，老街「鐘鼓嶺」上在鍋碗瓢盆的碰撞聲和小販的吆喝聲中醒來，人們在這裏總能找到自己鍾愛的本地小吃。旁邊的王府井美食廣場，吞吐著衆多前來覓食的人們。坐落在株洲中心廣場最繁華地段的「美食新貴」——大漢，悅中心走的是國際化路線——美式快餐、日本料理、泰國佳餚，國內的各地風味美食，應有盡有。

民以食為天，餐飲業作為第三產業的主要行業之一，在擴大內需、安置就業、繁榮市場和提高人民生活水平質量等方面都有著重要意義。隨著現代服務業的發展和人們日益增加的物質需求，將極大推動餐飲業的繁榮。顯然，株洲是個包容的城市，餐飲小店遍布街頭巷尾與國際化路線的美食新貴共生共存，成就了株洲一個個繁華的美食商圈，促進了株洲餐飲業的欣欣向榮。

如今，餐飲已經不是簡簡單單的「吃飯」，它往往與商場共榮共生。不僅如此，在許多人心目中，附帶著地理標籤的美食商圈，已衍變成一種文化、一種精神、一種情懷。對株洲這座城市而言，便是如此。



廚師現場展示廚藝



中國八大菜系大師集聚湖南株洲，祭拜食祖炎帝。