



醴陵炒粉。

文/欧阳烈丹

越是深入醴陵，越觉得它是一个谜。它太过丰富，每一次触碰只能揭开冰山一角，而新的发现总在颠覆旧的结论。真正理解醴陵，要走得更深、更远。

要想深入认识醴陵，一定要在八月去它的稻田。八月初的醴陵，是一年中最具生命力的时节，抬眼尽是色彩斑斓。而我独爱这时的稻田：早稻还在收割，晚稻已在插秧，田野景观看似平淡，却是最有神采的时候。

稻田黄绿相间，富有变化，在太阳下闪闪发光，映出人类理性独有的秩序之美。也只有

在这个两季水稻交替的时候，你才真正懂得，人是如何顺着自然的脾气，活出自己的韧性的。醴陵种植的是双季稻，是稻谷从野草变成作物之后的“第二次创造”，它不算惊天动地，却是农业最了不起的发明之一。

当人类将第一粒种子撒入泥土，便与这片土地签下了漫长的契约。醴陵的生境，并非农业的“黄金地段”。醴陵多山地丘陵，导致了其地理上的破碎性。然而，上天把醴陵推入群山之际，还给了它渌江和无数条河流。这些河流劈开道路，携泥沙沉降，日复一日，在两岸铺展出一片细腻膏腴的河谷景观——一份给未来耕耘者的厚礼。

醴陵，凭什么能当“碳水大城”



油火，炒粉，糯米饭

要检验米粉够不够韧，炒是米粉界通用的方法。作为醴陵碳水界的顶流，醴陵炒粉用的是扎粉。扎粉由早稻制成，早稻的直链淀粉含量高于晚稻，赋予米粉强大的弹性和嚼劲，是醴陵最先“出圈”的碳水名片。

醴陵的稻作传奇，远不止一碗粉。糯稻，是水稻进化过程中的一个独特变种，它的黏性，全赖支链淀粉所赐。市级非遗沔山糯米饭，以本地优质糯米为主要原料，用料极为考究。先把糯米用猪油煎至三分熟，再加入黑豆、芝麻和板栗，等到糯米与其他食材紧紧“抱”在一起时，加入沔山的山泉水，小火慢炖几个小时。这样熬制的糯米饭，有时间的香气。

“风到这里就是黏”——醴陵油火，是将糯米粉揉成团，中间抠个洞，待到油热后迅速下锅，糯米圈像口袋一样鼓起，炸至金黄蓬松，捞出，裹上一层糖粉。咬上一口，有糯米与糖油混合后的极致美妙香味。虽然叫油火，吃起来却没有浓重的油腻感，有恰到好处的回甘。

醴字，郑玄注之为“稻米酒也”。足见醴陵自得名之日起，便有了稻香。醴陵，保存了较为完整的稻作文化体系，有遗迹，有产业，有仪式，有歌谣，是一个稻作文明的活态场域，立体、滚烫、可触可感。

这里，是一部微缩的中国稻作史，水稻的每一步演进，几乎都留下鲜活样本，中国稻作文明的连续性在此书写。

这里，有着最极致的稻作景观。山地丘陵与河谷稻田，构成递进式的空间纵深，高远、深远、平远之势，在此浑然天成。

这里，稻米幻化成一场碳水的盛宴，让醴陵成为名不虚传的碳水大城。

这里，深藏着稻作文明的古老遗风。醴陵人用稻谷标记时令和节日。每逢新谷登场，人们必先蒸熟祭祖，再阖家共食。尝新，传递着对自然的敬畏、对先人的感念，是古老而朴素的“感恩节”。

这里，保存着湖南少见的稻作礼制建筑。醴陵东正街上，有一座先农坛。这座始建于清雍正年间的建筑，因1927年毛泽东考察农民运动而广为人知，其本源却是皇家敕令下的敬农之所。曾经天下先农坛星罗棋布，而今多已倾颓湮没。醴陵先农坛的幸存，成为稻作礼制不可多得的实物见证。

这里，保留着稻作文明的口头史诗。省级非遗“醴陵民歌”，将日出或日落，耕作或收割，喜悦或哀哭，都写成了歌。

一方水土，能托举多少生息？土地是文明演进的空间载体和基础性变量。从稻作农业开始，醴陵人从未摆脱与土地的深度纠缠、相互塑造，这是观照醴陵的起点，也是一条从未断流的文明暗线，它将散落的时间与风物，缝合成一个完整的生命体——醴陵。

醴陵，是一本稻作文明的大书。期待当地不要辜负稻作文化的优势，精心设计一场稻作研学课，让稻作文明的故事，成为一代代人共享的意义世界，这是只有中国人才懂的情意。

A01

湖湘地理

潇湘晨报



▲ 醴陵油火。组图/资料图片

► 醴陵多山地丘陵，河谷土地细腻膏腴。

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号：
CN 43-0057
第9130期
农历丙午年六月廿七
2026年8月9日 星期日

出品 湖湘地理工作室
统筹 王欢
伍婷婷
记者 钱烨 常立军
唐兵兵 曹宇旋
王丽姣 金林
柏湘粤
编辑 范盛杰
美编 张丽
湖湘地理微信
(xxcbsjx)



醴陵的里子，是稻米

走进醴陵市博物馆，两件远古石斧静卧展柜。一件是新石器时代的磨制石斧，出土于左权镇船形岭遗址群。新石器时代晚期，先民手持此器，劈开河谷的荒莽定居下来，筑起聚落，燃起炊烟。另一件商周石斧，则来自狮形岭石泥塘遗址，诉说着商周时期，河谷土地在斧刃下渐次拓垦的图景。这些器具的出现，掀开了醴陵稻作文明的序章。

在醴陵，有水处即有稻浪翻涌。两处遗址，皆紧邻渌江二级支流石羊河，而今日醴陵的稻田，亦大多铺展于渌江流域的河谷平坝之间。

只有双脚深深陷入土地，才可感受土地的恩泽。自然馈赠的冲积沃土，无力承载连年种植双季稻。真正让土地蜕变的，是世代接力的耕作驯化。这片土地用了几千年的征程，才使河谷滩涂变成如今高产的水稻土。醴陵摆脱了山地、丘陵的制约，加上优越的水热条件，形成湘东少见的多个连片稻区，仿佛在山地丘陵间，为水稻造了一片“桃花源”。醴陵从宋代开始引种早稻，至清代，

双季稻已遍及全县。

工业的光芒掩盖了醴陵的另一重身份——湖南藏得最深的稻米大县。如果说“瓷都”是它的面子，稻米就是它的里子。里子是骨，是醴陵的根脉。

醴陵人的生命，与土地环环相扣。湘赣边界，有一个传奇小镇——沈潭。百年来，这里走出百余名贤达，而小镇不改的古训，始终是“耕读传家”。这里还走出一位“国际杰出稻农”——瞿永寿。一个终年与泥土为伴的普通农人，却因攻克降低水稻空壳率这一世界性难题而声名鹊起。技术的种子一旦播撒，便成燎原之势。1990年，醴陵成为长江中下游第一个双季稻建成建制亩产过吨粮的县。稻谷不仅塑造了醴陵人的胃，也塑造了醴陵人的性格。醴陵稻米源源外运，滋养整个长株潭城市群，也让醴陵人有了“达则兼济天下”的襟怀。

自此，醴陵人的饭碗盛满底气，也在湖南人的饭桌上开疆拓土。醴陵人靠着狂野的想象力，创造了一个碳水大城。