

沙塔坪乡： 小康路上的女 猪倌

本报记者 向文 通讯员 黎治国 高丽文

阳春三月，天气乍寒乍冷。桑植县沙塔坪乡安家湾村村民陈桂英，每天到自己的猪舍里严格按照程序给猪舍进行消毒。突然袭来的新冠肺炎疫情让陈桂英比平日里更加细致。这个生猪养殖不仅是她的心血，还关乎着村里多户贫困户的生活，陈桂英的压力不言而喻。

2012年陈桂英在北京打工，因煤气爆炸，脸上和胳膊上被烧成重伤，为了看病花光了所有的积蓄，还向亲朋好友借了七八万。但是，家庭的变故、生活的压力并没有把陈桂英压倒，日子虽然很不好过，但生活还得继续，未来的路还长着呢。

2017年陈桂英开始尝试养猪，刚开始抱着试一试的态度，养了6头猪。为养好猪，她主动向养猪能人请教，到圈舍里观察猪的生长发育情况，学习养猪疾病预防控制知识。政府多次举办养猪实用技术培训班，她每次都参加。她还跑到书店买了多本关于养猪方面的书籍，有空闲时间就看书或是上网学习养猪知识。在她的辛勤努力下，2019

年，养了180头，出栏肥猪和仔猪共150头，收入达10万多元。

一人富不算富。看着村里很多乡亲依然挣扎在贫困线上，陈桂英免费为村里的5户贫困户送仔猪，并传授养殖技术。然而，2018年上半年，猪肉市场价格大跌，生猪一直压栏亏损。

回想起那段日子，真是煎熬，但又不能在乡亲们面前流露出来。陈桂英说，我不厌其烦地给每家每户讲养殖方法和经验，唯恐乡亲们没了脱贫致富的信心。功夫不负有心人。2019年，猪肉价格回暖，跟着陈桂英发展生猪养殖产业的村民都增收了。今年，准备多投资5万元，新修简易猪圈，养猪42头，其中母猪18头。陈桂英表示，今年还要扩大养殖规模，带领更多户致富奔小康。



名厨拿手菜

大厨教你做餐厅主打菜

本报记者 王妍



左宜元 40岁

中国湘菜大师/国家中式烹调高级技师/国家职业技能考评员

现任烹小鲜餐厅、溪涧小院餐厅、小食记餐厅行政总厨

溪涧甲鱼王

溪涧甲鱼王是溪涧小院餐厅主打菜、热卖菜，其主料选用溪涧小院天然放养的甲鱼，营养、健康、美味。常吃甲鱼可以降低胆固醇，是预防动脉硬化的理想补品，对高血压、冠心病、脑卒中等患者有较好的保健作用。近年研究还发现，甲鱼还有抗癌和提高机体免疫力的功效。但甲鱼性寒，阴虚怕冷的人不宜食用。

主料：
甲鱼 2250克

配料：

独头蒜 50克、蒜叶 10克、辣椒 10克、杭椒 20克、生姜 50克、香葱 20克、火腿 100克、五花肉 150克

调料：

盐 5克、鸡精 3克、味精 2克、浓汤 1500克、香桂 2克、老抽 3克、生抽 5克、冰糖 2克、花雕酒 50克、芝麻油 1克、胡椒 1克、菜籽油 50克、猪油 50克、茶籽油 50克、豆瓣酱 10克

制作过程：

1、甲鱼宰杀，放尽血，去内脏，开水稍烫后去尽表面皮衣，从裙下边切开，保持裙边（也叫飞边，位于甲鱼周围，是甲鱼身上滋味最香美的部分）完整，切完后冲洗干净；

2、将甲鱼剁成块，再用清水漂净血后，捞出沥水；

3、起锅烧水，把清理干净的甲鱼放入锅中（冷水下锅），待水开后打出浮沫，倒入网筛内；

4、起锅烧热，放入三种油，下入切好的五花肉、生姜，煸炒至香放入香桂，倒入甲鱼翻炒，放入花雕酒、火腿、老抽、生抽、辣椒、盐、豆瓣酱继续煸炒，再放入浓汤、



杭椒、香葱、胡椒、冰糖 煨制四十分钟左右之后，选出甲鱼肉，滤出汤汁；

5、起锅放入选好的甲鱼和汤汁，再放入独头蒜、鸡精、味精，大火收汁变浓稠后，起锅装入钵中，最后点缀小米椒、蒜花即可。

溪涧甲鱼王特点：

肉质鲜香，汤汁浓郁，裙边入口软糯。

注意事项：

处理甲鱼时，要注意别把裙边刮破或刮掉。另外，甲鱼体内的黄油腥味异常，一定要除净。