

小泡菜 连接大世界

本报记者 唐晴

一颗萝卜、一把大白菜、一把蕨菜，放在独家秘方的酸水里，自然发酵，第二天即可开吃。嚼上几口，唇齿之间，口水滴答，叫人胃口大开。在解放路与岩塔交汇处逸臣广场后街，会看到一家门庭若市的泡菜店——石姨妈家的泡菜，这家门店开业不到一年，就俘获了大批粉丝的人气 and 芳心。

众所周知，湘西的饮食文化让人印象深刻，立足于武陵山脉的物产，多取材本地得天独厚的资源，借助特有气候条件，形成酸、辣、鲜、腊的特色，自成一家。藏在泡菜坛子里的泡菜看似平淡无奇，却无法割舍。它不只是一道美食，更多的是儿时的味道和对家的眷恋。

这家石姨妈泡菜店是湘西吉首石姨妈泡菜店本部的加盟店，店主汪霞曾经是五星级酒店的客房部经理，40多岁的她，聪明能干，是街坊邻居口中的巧媳妇，对美食一直颇有研究。她不仅几番登门拜师，终于感动吉首的石婆婆，获得她的独家传授，先从南庄坪不足20平米的小作坊起步，一步步稳打稳扎地发展，直到搬至逸臣广场后街，扩大店面，并在此基础上，她自己还成功研发了多种产品。

这家的泡菜的品种非常多，各式各样，萝卜、黄瓜、海带、藕、鱼腥草等等，但是最受欢迎的还是酸萝卜和黄瓜。泡好口味偏酸或偏甜的酸萝卜和黄瓜，酸水一定要好，萝卜最好选择红皮小萝卜，用冰糖来泡，味道酸甜爽脆，吃到你停不下来！汪大姐一脸自信地说道。

而另外一个很重要的东西就是：油辣椒。一般辣椒是用机器打成粉。可是汪大姐的辣椒是人工用石臼慢慢捶成粉末，在用烧开的油淋，萝卜和黄瓜再配上鲜红的油泼辣子吃一块，酸辣爽口、香甜清脆，好吃胜过大鱼大肉，想想就不由得口舌生津。

石姨妈家的泡菜渐渐在市城区有了名气，许多游客专门上门来买，看到游客们想打包带回家乡，她就搞起了真空包装。不仅仅是一道小菜，我们要充分考虑消费者的习惯，用心去做食品，顾客可以感受出来。

泡菜，其实背后也有着许多不为人知的文化，我想做属于张家界本土的泡菜文化。下一步，还想继续扩大门面提质升级，我相信市场前景非常可期，让大家都爱上张家界泡菜。汪霞说得眉飞色舞。

孤芳自赏 另有天地

本报记者 唐晴



从粉色到深红再到奶白色，三层颜色重叠搭配，喝第一层，可以喝到最原味的茉莉花茶香，一丝丝绿茶混合，清爽微甜。

第二层是酸奶，淡淡的茉莉花茶和绵密粘稠的酸奶融合得毫无违和感。第三层是草莓，酸酸甜甜的味道发挥到极致，嘴里还能嚼到草莓果，让人瞬间爱上。果香由口中流到身体的各处，特别是在喉咙回味无穷。

有时间都会来这里坐，点上一杯奶茶，看看喜欢的书，感觉比去咖啡馆坐更清静舒适。在人民广场的自助图书馆，一位读者朋友告诉记者。三月三作为本土自创品牌奶茶店，与永定区图书馆合作，在市城区的自助图书馆内配套而生。孤芳自赏，言外之意，乌龙山里的桃花源，南国日记。为了更加契合书房的主题，三月三饮品店在每道饮品起名上体现了用心，贴合书店的书香和文艺风格。

用这个气定神闲的孤芳自赏犒劳一下自己，在城市书房这片小天地里，自由自在地享受快乐。顿时，明白了孤芳自赏的深义，孤芳自赏，也可以说是一种女性的洁身自好和独立宣言。

我们呵护自己的世界，同时也尊重他人的世界。在他人的世界里，我们没有权利强制他人认同自己。心随志远，顺其自然。

想起冰心的诗，不过，可以改编一下：

墙角的花，你孤芳自赏时，天地便大了。

明顾元庆所著《茶谱》记载：人饮夏茶能止渴、消食、除痰、少睡、利尿、明目、益思、去腻，人固不可一日无茶。

夏日午后，市城区自助图书馆点一杯集颜值和营养为一体的水果奶茶饮品——孤芳自赏。它不仅具有特有的风味，而且含有大量的乳酸菌及其分解产物，可抑制有害菌在肠道里的生长，增进健康。我们酸奶是采用市面上优质品质的酸奶，光酸奶成本就4块钱，零蔗糖、低脂肪。三月三饮品店创始人之一卓婷告诉记者。

如果说三月三（草莓、香蕉、牛奶、奶油混合奶茶）是小仙女，这杯孤芳自赏就是女神，绰约多姿，如一本参不透的书。

春笋，山野的馈赠

本报记者 唐晴

新鲜春笋，不仅是大自然的馈赠，也是季节的恩物。在张家界，深山的笋季可以持续到五月的立夏甚至更久。

笋是天然野生，无任何污染，其味独特，清香脆嫩，是一道十分受欢迎的素菜。笋可以炒、焖、炖、煮、腌，是荤腥类食材的最好搭档之一。我们爱它的清爽可口，在吃惯了肥肉厚酒的今天，它的味道尤为清新。

苏东坡曰：宁可食无肉，不可居无竹。无肉使人瘦，无竹令人俗。笋和肉是好友，和腊肉就简直是最佳伴侣，竹笋炒腊肉，色香味一绝，想想就流口水，是喷香的特色菜肴。

先在锅里加水，放入整段腊肉，大火煮开，再转中小火煮10分钟，捞出晾凉；将剥了壳的鲜笋，顺着它的生长轨迹，切成厚度均匀的圈圈或片；将腊肉切成厚度一致的肉片；竹笋炒之前要先焯水过一遍，将笋、放入锅里干炒，炒干水分；再炒腊肉，腊肥肉可煸炒出油，炒菜更香，将腊肉炒至肥肉颜色略微焦黄；将之前炒干了的竹笋倒入锅里，与腊肉同炒，爆炒。腊肉通常比较咸，只要



有春笋的加入，任何的调料都是多余，一盘山珍美味端上桌。

古有松竹梅，岁寒三友，象征着高洁的灵魂。人爱吃笋，除了爱它的鲜美味道外，更是出自一种精神，食笋也就成了一件大事。

一早一晚，一季一岁，一餐一饭，有些事物之于我们的意义早已超出它本身的价值。我们走南闯北，奔波四方，有一种情怀却难以忘却，那就是我们对食物的美好记忆，不论身在何方，或许最念念不忘的那道菜有关童年，有关故乡。