

去溪涧小院， 吃那凉凉的 三文鱼

本报记者 唐晴

天气渐热，对于想要美食和身材管理两者兼顾的美眉，没有什么比点一份清涼涼，冰冻冻的刺身拼盘更适合不过了。

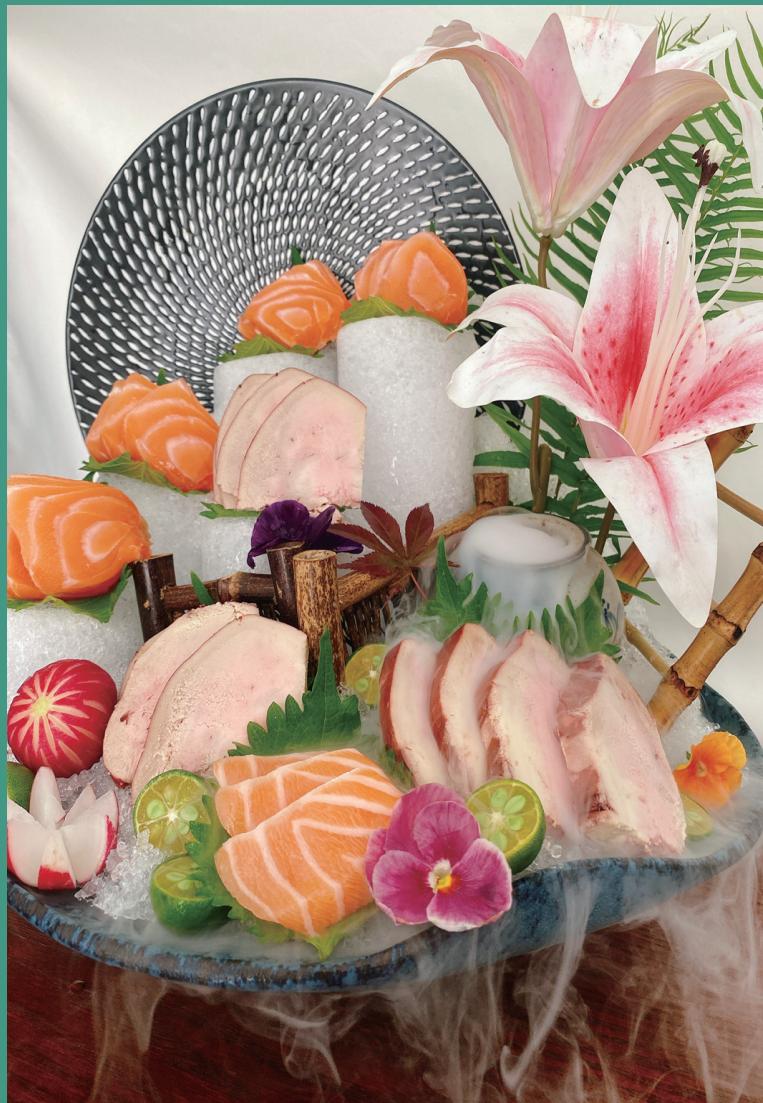
在官黎坪白羊坡一隅，园林別墅式的溪涧小院餐厅：庭院深深，小桥流水，白墙青瓦，白色的布幔、柔和的吊灯，一切都是那么的溫柔娴静。每一处的装饰，皆是精心布置，独留下清静与自在，宛如一片“小隐隐于市”的世外桃源。

这家餐饮店的特色菜不少，可唯独偏爱三文鱼刺身拼盘，拼盘是三文鱼片拼北极贝。它的精髓在于更注重食物本身的味道与价值，将食材与生俱来的滋味直接呈现，不仅造型遵循艺术与美，还保留食物所具有的最纯粹的美味，入口不腥却鲜，品尝一口就无法忘怀！

这道菜选择的法罗皇冠三文鱼，鱼肉呈橘红色，鲜嫩刺少，营养元素含量高、丰富，口感温和，脂肪含量低。放入口中，一阵凉意直达胸腹，轻轻一咬，鲜嫩的肉汁顺喉而下，舒畅无比，再加上一点儿芥末，仿佛置身于清凉的海中。

如何分辨三文鱼是否新鲜，溪涧小院大厨左宜元告诉记者，首先要看鱼眼，质量好的鱼眼睛凸起清亮黑白分明；其次看鱼鳃，鳃鲜花红，气味新鲜；再者看鱼鳞，新鲜的鱼是弹性有张力的，反之鱼身体僵硬无弹性；最后看鱼肉，新鲜的三文鱼鱼肉色泽艳丽，有光泽感，纹路清晰。

这里常来常往的熟客络绎不绝，除了口感，更多的是用心与自在，男女老少，朋友聚餐或是一人行，都在这里可以找到归属感。一道食物让世界变得安静又温和，这大概是这道菜最迷人之处，浅浅品尝，悠悠回味。



匿于古树下的 桃花源

通讯员 阿九

与天地共生，与自然共存。这是一个隐藏在湘西深山里的村寨——泸溪县潭溪镇新寨坪老屋场，它是少数民族特色村寨，被列入中国传统村落名目。尽管老屋场有着这些头衔，但是依然鲜为人知。

它仿佛是从释文珦笔下走出来的美景一般。栖迟严壑间，所尚不同俗。村寨原生态的自然环境，四面山林环绕。上百年的古树遍野，封存着湘西木雕和苗族舞狮舞龙等艺术瑰宝，周围苗族人家的房屋原始古朴，无一不在震撼着我们。

2018年初，中国扶贫基金会为该村开始制定扶贫计划，由中国石油化工集团公司援助建设，凤凰县山谷花间民宿管理有限公司以保底回报的形式负责软装的指导和日常运营，依托当地特色文化，设计建造了7栋新村宿、13栋改造苗族特色木房。

按照“生态湿地、休闲画廊”的品牌定位打造湘西休闲式旅游名村，营造特色景观，来展示深山苗寨的特色与魅力，让旅人返璞归真，回归自然。综合自然、建筑、艺术、文化之间的共性，呈现多元的新寨坪文化图景。

《汉书·叙传上》书：“栖迟于一丘，则天下不易其乐。何以共生？这是我们得以共荣的基础。不涸泽而渔，不焚林而猎，秉承‘和谐发展顺应自然之势’的理念，这里，我们自然共生，建筑共生，文化共生。”



摘尽枇杷 一树金

本报记者 唐晴

初夏时分，听得见虫鸣鸟唱，闻得到草果芳香。约上三五好友，在永定区新桥镇友人老屋旁的一片果林，那里挂满了熟透了的枇杷，在这里可以尽情饕餮，边吃边摘，享受最新鲜、甜蜜

的 一手 枇杷。

古人称枇杷为“金丸”，立夏至，便成熟。枇杷树高，枇杷有的没成熟，还是青色，有的刚泛黄，有的已经熟透，低处大都是青色的，树的顶端，则黄黄的许多，金灿灿的，非常诱人，要搬上长梯才能够到。

摘枇杷重在采摘的乐趣。体验果农生活的过程，远胜从路边摊里直接购买。采摘时不能攀爬上树，否则会损坏其枝条。选成熟度在9成以上的枇杷，轻摘轻放；手要捏住柄部，不要接触果子的表面；从倒数第3节折断，减少枇杷之间相互推压；建议挑选中等大小的枇杷果实，口感会更好一些。

一度以为，颜色越深的枇杷，成熟度越好，口感也更甜，殊不知白枇杷其熠熠生辉的动人之处，将白枇杷剥下一个塞进嘴里，入口清甜，丰盈充沛的汁水在口中荡漾。喜欢吃酸味一点的口感的，黄枇杷有一种悠悠然的酸甜，唇齿交错，软嫩的果肉在舌尖起舞，无与伦比的甘美，入口生津，回味无穷。

采摘后，满载而归。决定回家做成枇杷水，步骤十分简单。将枇杷、冰糖、水一起煮开，然后把枇杷糖水盛出，舀入玻璃罐中，存放在冰箱里。夏日炎炎，午睡之后来上一口，甜美的果汁在舌尖肆意流淌，透心凉倍儿爽。周末，一起去摘枇杷，约吗？