



## 入住这家民宿， 体验别致土家风情

本报记者 唐晴

在武陵源区协合乡抗金岩，掩映在青山绿水中，有一处叫做“水湧金江”的土家族风格民宿，原汁原味，精美绝妙。

木构青瓦、土砖墙、石头墙、竹子、树皮、茅草，它的整体造型是土家族大户人家形式，飞檐垛脊的民俗建筑特色，依山傍水三合院，整个庭院土家风情尽现眼前，表达了返璞归真的格调。

沿着石板路走进院子，在堂屋内坐下，民宿主人会热情地为你泡上一杯好茶，你也可以在这里结识天南地北的朋友。移步换景，一楼左旁是书房、腊肉飘香的火坑屋、天井，再上楼，整个民宿包含14间客房，只见房间内部结构空间错落有致，纯木质打造的农家椅及竹编制的灯具，土家亲子阁楼趣味盎然。

躺在藤木椅上，聆听阵阵松涛，沐浴缕缕山风，俯视小桥流水，放眼四周皆风景。楼下一片荷塘，荷香萦绕，遥望对面朦胧的百丈峡，目之所及，水光山色，与自然融为一体。



体，构成了一幅完美的山水画卷，营造了一种云淡风轻的气息。

“水湧金江”的一砖一瓦、一花一树、一桌一椅，历时两年多的时间，从设计到选材都是主人杨大哥自己设计打造，力求表达古朴与纯粹之美，尽显主人家的精心与细心。“水湧金江”，意思是泉水涌出抗金岩，汇入长江，乡村旅游融入全域旅游尽显原生态。民宿主人杨万喜告诉记者。

山野作伴，田园为趣，无拘无束，随性自然，就在

这片阡陌交通，鸡犬相闻的田园里，感受久在樊笼里，复得返自然的心境。

原来，这里就是一抹乡愁的颜色，是深入骨髓的记忆，是对故乡风情的无限眷恋，在水湧金江里，让我们看得见山、望得见水、记得住乡愁。

► 出行攻略：

地址：武陵源区协合乡插旗峪居委会抗金岩（手机可导航）

咨询电话：13974478095



## 一口咬下就爆浆的 牛蹄筋

本报记者 唐晴 实习生 桂艺恒

小时候看着星爷电影《食神》里乒乓球牛肉丸的弹力，咬一口，肉汁四溅，爽口程度爆灯，桌间忍俊不禁的愉悦氛围就此开启。

在张家界国际大酒店，也有这道相似的网红菜品——爆浆牛蹄筋。端上一盅白色小明炉，酱红色的牛蹄筋热气腾腾地炖着，晶莹剔透。在蹄筋上点缀些许青菜，红绿两色之间视觉上的冲击，让人还没开动就已垂涎欲滴。等炉中的汤汁稍煮得开些，用勺盛起来一两块牛蹄筋，浓稠的汤汁在勺子挑起时粘性十足，不由自主地便使人吞咽起口水来。食牛蹄筋一定要一口咬下，微微烫口的牛蹄筋在唇齿间炸开，吃到嘴里Q弹扎实，滚烫的汤汁和牛肉一齐进出，吃起来口感犹如海参，每一颗都能让人神魂颠倒，故有俗语“牛蹄筋，味道赛过鲜海参”。

牛蹄筋是牛脚掌中块状的筋腱，拳头大小。牛

蹄筋本身富含的胶原蛋白，又有蛋白聚糖，牛蹄筋脂肪含量低，不含胆固醇，经常吃不但能够解馋，还能够美容养颜，去吃的女性朋友也不必担心长胖的问题，若是喜欢的话，想吃多少就吃多少便是了。

牛蹄筋通过特制酱料腌制48小时后，辅以营养的牛津汤，文火慢慢熬，直到汤水充分融入牛蹄筋内。张家界国际大酒店大厨告诉记者，经过漫长的腌制，酱香入味，煮后也更酥软，韧性十足，浆汁饱满，一咬满嘴爆浆，余味十足。

牛蹄筋入口有些些微辣，口感劲道，有嚼劲。嚼上好一会儿，牙齿一点也感觉不到粘腻，倒有些酥香，看着软乎乎的会给你一种入口即化的错觉，可是实际吃起来会发现它还保留着一份劲道，是一种柔中带韧的感觉，似乎象征着生活苦尽甘来，也寓意着做人要挺拔坚韧，智慧深藏。



## 李子熟了

实习生 朱妹怡

仲夏时节，傍晚时分，散步时，总能在街边巷口看见老妇老伯在卖刚从山上摘下的新鲜李子。用竹篮背篓盛着的满筐李子，青的碧绿如洗，珠圆玉润；紫的晶莹剔透，浓淡相宜；红黄参差的则多堆在一处，色块铺陈斑斓多彩，远远看去，好似天边霞光，极为引人注目。

桃李芬芳，这两种水果以其平易近人的性格博得从古至今人们的青睐。但与大都香甜可口的桃子不同，李子给人的第一印象，更接近于“青”和“涩”之间。即使是熟得恰到好处李子，在甘爽之间仍然酝酿着一丝若有若无的酸，只有烂熟的李子才会甜

到人的心里去。

有人偏爱烂熟李子的这种美艳温香，而有人也爱半熟李子自带的腴腴酸涩。正是这一抹酸，让人在炎炎夏日感受到沁人心脾的清爽爽口，那由于梅雨连绵和烈日烧心带来的焦躁感，也因为李子这独特的酸爽被化解在了唇齿之间。犹如余音绕梁，三日不绝，这抹酸涩也让人一到夏季，即使有再多的水果可供选择，也依旧对李子念念不忘。

李子圆润可爱，又不乏凹凸有致，根据品种不同，其大小也各有千秋。大到跟桃子差不多，稍小的又能和葡萄以假乱真。除了本地的青李、

红李，还有从国外引进的“洋李子”黑布林，本地亦有种植，俗称“黑李子”，皮薄肉厚，一口下去汁水收得极紧，只许舌头品尝其美味，而不漏掉半点香甜，沁人可口，让人吃了还想吃。炎炎夏日，若是有心，也可将李子切块，放入开水中煮上十多分钟再沥出，入冰箱冰镇过后的李子水，正是充当解暑饮品的不二选择。

然而，民间谚语常说：桃养人，杏伤人，李子树下抬死人。言下之意便是李子虽好，可不能贪食。若是吃多了李子，不仅易发虚热、脑胀，也不利牙齿健康，体质虚弱者尤其要注意控制食量。不过，不光是李子，世事亦然，都讲究一个恰到好处。或许，李子自带的那抹挥之不去的酸涩，正是在提醒人们，过犹不及的这个道理说不定。