



红

2斤梨只熬制

金秋九月，梨子飘香。溪口镇樟树村富民水果专业合作社又迎来了忙碌的高峰。这些年，因为发展水果种植，樟树村常年游客不断。种植25年之久的金秋梨，可谓远近闻名。每到周末，马路边总会排着长长的车队。

480余亩的梨园里，种植着5年到25年不等的梨树。这里的梨子果大，味甜，汁足，营养丰富。除了梨树品种原因，还与溪口特殊的地形、富硒的土壤环境和充足的光照条件等密不可分。

除了入园采摘，这里的鲜果对外销售都执行统一的选果标准，而大小形态等完美的梨子只用于制作梨糖膏。

梨糖膏，就是将梨长时间熬煮以后，制成的浓稠膏体。古时候，梨糖膏专供皇室，清朝末年才传出宫廷，成为深受民间欢迎的滋养品。

传统的梨糖膏含有生地、葛根、麦冬等药材，更多被作为药品服用。但是药三分毒，药品适合治病，却不适合每天食用来滋养身体、预防疾病。

为了让更多人吃到无添加的健康梨糖膏，富民水果专业合作社主要是使用传统的柴火灶，采用纯手工传统制作工艺，熬制8个小时以上。

挑选成熟、饱满的梨，去核后成块状入锅用大火煮，将糖分分离出来以后过滤，转小火慢慢熬制。边熬边搅拌，随着梨汁中水分的挥发，颜色也越来越深，变成蜜糖色的浓稠粘液即宣告成功。合作社负责人王常富介绍，他们制作的纯正梨糖膏，膏体浓稠醇厚、颜色深褐发亮，有着比蜂蜜更加厚重的质感。用勺子舀起来，能拉起长长的、粘稠的丝。

梨糖膏酸甜可口，可直接食用，可用温水冲服，还可当果酱抹吐司或者淋酸奶，别有一番滋味。

入秋以后，容易秋燥，出现嗓子干痒、干咳不停、感冒等症状。梨本身就能润燥、滋养，而用20斤梨熬制一斤的梨糖膏，效果则更显著。加上这款梨糖膏做到了真正零添加，无论是大人、小孩、孕妇都能放心食用。

选购地址：慈利县溪口镇樟树村富民水果专业合作社
购买热线：13574468151

地木耳： 大自然的馈赠

本报见习记者 宋美慧

切下一块腊肉，洗净，切薄片，将地木耳仔细淘洗多遍备好。热锅后先放入腊肉，中火煎炒至金黄，出油后放入蒜末爆香，再加入些许红椒、紫苏增味，少许生抽调味。最后将地木耳放入锅中翻炒，添水翻煮，撒上葱花。一道香气扑鼻的腊肉炖地木耳就大功告成了，它是土家人最喜爱的特色菜肴之一。

地木耳又名雷公菌、地皮菜、地软、地衣，学名普通念珠藻，一般在雨后迅速扩展生长，呈青绿色或茶褐色。《本草纲目》中记载：春夏生雨中，雨后即早采之，见日即不堪。意为地木耳的生长是昙花一现，一旦遇到太阳照射就会逐渐干瘪，肉眼难以分辨。

张家界属中亚热带山原型季风性湿润气候，常年雨水充沛、光热充足。每年梅雨期，雨水更甚。充足的雨水过后，在那绵延不绝的山



资料图

坡上，总能看见青岩上、草皮上长满了地木耳，像是披了一件绿衣裳。

地木耳的清洗十分需要耐心，它的生长环境都是在沙砾土壤中，还伴有许多杂草。而刚捡来的地木耳拿在手上又滑滑的、软软的，力道稍重又会使其破碎。因此，清洗地木耳并不是一件省心事儿，但这并不能阻碍人们对于这道天然美食的追求。在雨停后的乡间田野边，总能看见三三两两的人提着篮子，弯着腰在地上寻找地木耳的身影。

凉拌地木耳和地木耳炒鸡蛋也是地木耳的常见吃

法。凉拌地木耳是将地木耳焯水后捞起沥干，加入油、盐、生抽和剁辣椒等搅拌均匀，它最大可能得保留了地木耳的原汁原味，是炎热夏天的一道必备特色凉菜。而地木耳炒鸡蛋则是鲜香汇聚的一道美食，锅中热油，放入地木耳翻炒，再加入鸡蛋液翻炒均匀，待到鸡蛋液成凝后，撒上葱花和辣椒便可起锅。

据研究表明，地木耳中含有很高的营养价值，除了丰富的蛋白质，还有铁、磷、锌和钙等多种微量元素，可以起到清肺、软化血管和美容的功效。



姜糖：舌尖上的凤凰记忆

文/巴陵 图/邓道理

净，滤干水分，用河砂炒泡，切勿炒黄，磨成细粉丝，摊在簸箕里露两三天，手捏粉成团时无响声；把红糖加水熬化，滤去沉淀、杂质，加姜汁和糕粉继续熬制，温度控制在80至90度，边烤边搅拌均匀，使淀粉、姜汁渐渐成浓糊状；加熟油，继续煮开，加芝麻和香料拌匀；把调好的姜糖糊舀到案上，摊开冷却，用擀棒擀薄，开条切块。

凤凰人制作姜糖，姜糖师傅会极其夸张地将姜糖团挂到门旁的铁钩上，两脚开立，双手拉住一端上下甩动，动作娴熟，将制熟的姜糖拉成长成圈，挂在门口的钩上，再拉住另一头，像拉面般扯出一米多长的糖块，编个S字弯，再挂在钩上，再拉，又挂在钩上，如此这般地反复拉扯。姜糖沿着拉的纵向有着晶亮的纵纹，在阳光下白影晃动，甩出一道道弧线。

走在凤凰古城的青石板老街上，街边店铺里本地土特产及民族工艺品琳琅满目，让人目不暇接。扑鼻而来的阵阵姜糖味，带着甜丝丝的气味飘荡开来，有浓得化不开的甜香和微微的辛辣，弥漫整个凤凰古城。

姜糖的出现，源于湘西民间治风寒感冒的偏方，即姜汤，民间偶遇风寒，一般不求助于医生，自己切几片老姜拌以红糖在瓦钵里煎透，趁热汤服下，抱一床棉被盖得严严实实，发一身大汗，便感一身轻快，体复如初。

古人食养口诀有云：女子三日不断藕，男子三日不断姜；早晨吃片姜，赛过人参汤，常吃萝卜和生姜，不用医生开药方。

凤凰姜糖的店铺大多为家庭作坊，店面规模和制作

工艺大致相同，招牌式经营，最早制作姜糖的是镇竿镇的贾氏和刘氏。相传，咸丰元年三月十五日那天，咸丰选贾凤岚为妃，四月三日迎贾凤岚进京与咸丰完婚，贾师傅姜糖也成为贡品。

传统手工姜糖制作需要功夫。把鲜姜洗净，用搅碎机加水拌匀挤出姜汁；糯米用50至60度的温水淘洗干

