



在江垭寨里四合院

提起泡温泉，江垭是不二选择。然而，它不仅是著名的温泉小镇，还是一个有历史厚重感的小镇。在明清历史上有诸多记载。位于江垭的九溪古卫，由于有九条溪流交汇而得名。在明清时期，由于水陆交通发达，这里繁荣一时。物产丰富，商贾云集，生活安逸富足。

九溪卫

时过境迁，如今的九溪卫，变了模样，再也没有往日的烟火。当我们想要去打开那段尘封的历史时，能够寻访的只有零星的古镇遗迹和老一辈口口相传的故事。

修一个四合院，开一间民宿，让游客们在江垭多一个有味的去处。躺在床上，他们能够想象当年九溪卫的景象。也许，还会有更多同乡回来创业，我们一起再造一个新九溪卫城。寻回梦中的九溪卫，住进记忆里的四合院，一直是九溪卫姑娘余芳四十余年的夙愿。

从小出生在余家大院，脑海中庭院深深、吊脚飞檐，一树一瓦一回廊的儿时小院深深烙在她的心上。于是，她与丈夫给他们梦想中的四合院取名“酒惜味”，谐音九溪卫。

清风杨柳芽，院庭四合院。房脊琉璃瓦，天井座中间。走进酒惜味，浓浓的古朴风迎面而来。目光所及之处，一砖一瓦都倾注着她的用心。四年多时间，从打地基，到院落成型，铺设一砖一瓦，她参与着每一小步，亲手搭建起自己理想中的民宿。

她介绍，屋顶的瓦片、地上的石板转，都是从当地的旧房子收来的。能看见的木制品都是实木，每一个窗棂、屋顶上的花纹都是自己 and 丈夫亲自画再好再让木匠手工雕刻。木头用了许多吨，木匠请了很多个，木工队在家里一住就是两年多，工钱高达数百万，整个民宿已花掉近2000万人民币。为什么如此“下血

本”？余芳回答：因为热爱。

而之所以不投机取巧，踏踏实实从每一个细节精益求精，最大程度地还原四合院的味。

现在的孩子们看不到以前的九溪卫了，但或许一百年、两百年后，我的酒惜味就是他们魂牵梦萦抹不去的记忆。

在酒惜味见到余芳时，她已身怀六甲。酒惜味已经在试营业，高品质的餐宿体验吸引了不少高端客人。在与来访者谈起民宿时，余芳眼睛里泛着泪花。不难理解，这是她花二三十年的积蓄打造，倾注了四年多心血才有的模样，就像她的另一个“孩子”一样。它的未来，注定和余芳的生命连在一起。她也希望，未来能遇到志同道合的朋友，携手在九溪卫打造一个梦中的桃花源。

地址 慈利县江垭镇九溪卫村
订房电话：13762198206



牛肉炖萝卜： 冬天里的一锅温暖

本报记者 宋美慧

市里大大小小的餐馆数不胜数，韩餐、火锅、烤肉、麻辣烫……各种各样的餐品也是层出不穷，但要说到本地家常菜绝对少不了这家餐馆——小红帽家常菜馆。

这家以亲民的价格和地道的湘菜家常口味在张家界人的饮食圈里始终占据着一席之地。茄子肉末煲、爆炒肥肠、辣子鸡丁……通通都是下饭神器，但在寒冷的冬天，暖胃驱寒又极富营养的牛肉炖萝卜依然是他们家必点爆款。

小红帽家常菜馆的牛肉炖萝卜以温润鲜香，浓郁清香闻名，并不似别家的爆辣咸口。将牛肉用料酒、生姜、葱腌制十分钟去除腥味后，辅以花椒和小米椒下锅爆炒，牛肉炒熟后，再将萝卜切丝焯水垫在锅底，最后添上秘制汤底开始炖煮。制作过程并不复杂，关键在于汤底的选择。

小红帽家常菜馆每天早晨都会用挑选精品的筒子骨、鸡骨等几种骨头用来熬制菜品所需的高汤，高汤的熬制需小火慢熬，大约要两小时左右。熬制好的高汤浓郁温厚，香气扑鼻，添到牛肉炖萝卜里为其带去一份别样的醇香。

上桌后将牛肉炖萝卜开始小火慢炖，几分钟后，新鲜水灵的白萝卜丝在高汤里开始翻滚，吸收了丰腴的牛肉香味，萝卜丝软糯非常，入口即化。牛肉也软烂入味，嫩滑多汁。随手夹一筷子，萝卜丝和牛肉混杂着，热气扑鼻，再蘸上米饭一起入口，咀嚼间，一股暖流下肚，热气从耳根迸发，那滋味，绝了！

地址：南正街浙闽粤商务酒店隔壁距中商广场步行270米。

联系方式：18607441000

尝鲜苗家酸汤鱼

没吃过酸汤鱼就等于没来过贵州。贵阳朋友的话勾起了我们的兴趣。为了一探究竟，我们慕名来到了位于贵阳市主打酸汤鱼的餐馆——俏苗寨。

餐馆门前食客熙攘，佩戴银器的苗族姑娘端着拦门酒，伴随悠扬的芦笙声一一向人劝进。步入大厅，只见每张餐桌中心都摆有一个脸盆大小的铜火锅，锅内鲜红的浓汤散发着阵阵热气。落座之后，服务员很快送上一盘盘切成小段的生鲤鱼、鲶鱼、虹鳟鱼以及多条黄辣丁（鱼）。趁汤开始沸腾，我们赶紧将鱼下锅。此刻，戏台上涌出一群苗族青年，小伙子吹响芦笙，姑娘们顺势翩翩起舞。在欢快热烈的气氛中，红白相间的鱼香煮熟了，煞是喜人。

夹起一块品尝，肉质细嫩鲜美，酸辣适口，味型独特，清香宜人。食罢，口中略感几分回甜。酸汤鱼果然名不虚传。再陆续加入蔬菜、面条，正当我们大快朵颐时，几位苗族姑娘围拢过来，将酒碗凑到你眼前，然后从低到高衔接起三个碗，碗中酒从高到低送入你的口内。据说，这种称作“高山流水”的敬酒方式被苗家人视为待客的最高礼仪，这无形中又为酸汤鱼增添了一抹亮色。

席间问起酸汤鱼为什么会有如此特殊的滋味？当地朋友告诉我们，这要追溯到上古时期。据传，苗民的祖先为蚩尤，兄弟81人，应是81个氏族。他们英勇善战，曾与炎帝和黄帝两大部落集团为争夺中原进行战争。蚩尤战败被杀，其后裔在尧、舜、禹时期多次遭受征伐、放逐，有些人辗转至湘西、黔东南。这一带多为山区，交通运输不便，生活用品尤其是食盐短缺，迫使苗民创造出一种“以酸代盐”的饮食方法，不仅一定程度上摆脱了缺盐的困境，而且有效地防止了食物腐烂，丰富了饮食的品味。最初的酸汤是用酿酒后的酒尾调制的，后改用清米汤自然发酵的白酸，继而又发展为采集野生西红柿腌制发酵的红酸，也就是我们品尝的那种。汤的酸味醇厚，色红而清香。从此这道菜声名远播，流传至今。

（据人民网）

