

# 桑植红薯甜如蜜

文/本报记者 宋美慧 图/本报记者 潘鑫



自从海外传嘉植，功用而今六谷争。一首《咏地瓜》道出了红薯在中国饮食圈里的地位。

都说时尚圈是个轮回，美食圈又何尝不是呢？随着人们越来越追求健康饮食，用粗粮代替大米成为沿海地区女孩们的一种饮食风潮，朴实无华的红薯再次成为了人们餐桌上的常客。

张家界桑植县的红薯一直远近闻名，而桑植县惠创农业开发有限公司多年精心培育出的湘薯仔仔，更是凭借其绝佳的品质口感远销国内外，赢得一众好评。

桑植县地处湖南西北边陲，县域属中亚大陆性季风气候，冬暖夏凉，四季分明，山间由于地貌差异大，气候变化更是成垂直规律，常出现一山有四季、十里不同天的情况。

这天然的独特小气候区给这里的红薯带来了平原地区所没有的地地道风味。当清晨山间的一缕阳光照进山谷将红薯叶上的夜露蒸发时，经历了一夜风霜的红薯开始汲取充足的光照，正是这种极致的昼夜温差给予了桑植红薯独特的甜蜜，让桑植红薯香甜软糯、入口丝滑。

除了适宜的气候、充足的光照，桑植还有丰富的矿物质沙性土壤日夜滋养着在这里生长的农作物。据惠创农业开发有限公司负责人介绍，一斤湘薯仔仔含钙量可达698毫克，完全满足了小孩一日的补钙量。

明代李时珍《本草纲目》有载：甘薯补虚，健脾开胃，强肾阴。中医也认为，红薯味甘性

平，对脾胃虚弱伴有泄泻者有食疗功效，符合中国药食同源的饮食文化。虽然红薯营养含量高，但热量却不高，在饱腹解馋的同时，还让人没有罪恶感，可谓是健身减肥的最好搭档，这也是红薯为何再次成为年轻人喜爱的原因。

红薯可谓浑身是宝。育好的红薯可以先制成红薯米、后可制成红薯干、磨研成红薯粉、再可将其拉成粉条或者是红薯糖。这中间的过程都是可以直接转换，避免了堆积浪费。

从18年至今，惠创农业开发有限公司的红薯种植已从原来的200亩增产到1000亩，现如今他们正在积极研发更多的红薯产品，对标沃尔玛等销售平台，尝试做精品红薯，让桑植红薯被更多人尝到。



## 平遥推光漆器： 一器精致足以动人

新华社记者 刘翔霄

端水杯手还会抖，拿起画笔却是纹丝不抖。这是84岁的中国工艺美术大师、国家级非遗传承人薛生金老人半生练就的真功夫。这项让他痴迷至今，每天仍坚持上岗。五六个小时的传统技艺，就是国家级非物质文化遗产——平遥推光漆器。

平遥推光漆器以手掌推出光泽而得名，已有数千年历史。春秋战国时已具雏形，魏晋南北朝工艺已达到较高水平。明清两代，随着晋商实力的增强，平遥推光漆器远销俄罗斯、东南亚一带。薛生金说，国家非常重视非物质文化遗产的保护，2006年5月，此技艺经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

据介绍，平遥推光漆器制作分木胎、灰胎、漆工、画工和镶嵌等工序。其中，漆工环节的工序相当

细致复杂。光是刮灰就需要五到六次，而且每次都必须等刮上去的灰干透，才能进行下一次刮灰。薛生金说，漆器的底漆多以深色、亮色为主，上面绘以图案。过去，漆器以具有民族风格的图案居多，如古典小说、戏剧中的故事人物等，随着时代发展，图案也变得更加丰富。

平遥推光漆器的魅力不仅仅在于工艺，用料也颇有讲究。其使用的是黄土高原特有的一种天然漆料

大漆，即漆树割掉树皮后流出的浆汁，以此制作出的漆器环保无毒，经久耐用，具有很高的实用价值和工艺价值。过去，在平遥百姓家中，常见以推光漆器制作的屏风、角柜和首饰匣等。

平遥推光漆器的发展几经兴衰。据薛生金回忆，1958年，集体性质的山西省平遥县手工业联社推

光漆厂刚建厂，工人只有十几个，还不是单纯做漆器，技艺是传承下来了，漆器却出现积压，日子不好过。又过了几年，到20世纪60年代，特别是1962年，厂子运营已相当困难，一度濒临倒闭。转机出现在1964年，那一年，北京外贸单位来人签了合同，把厂里原来积压的产品全部收购一空，还增加了新订单，一下子把厂子救活了。

至20世纪70年代，平遥推光漆器已经成为山西省出口创汇的主要产品之一，远销全球28个国家和地区。

如今，平遥推光漆器仍然是古城标志性的符号之一。来到这里的人们常常寻访古城，为抱得一器而归。近年，平遥县还设立了薛生金工作室，以薛生金老人牵头，整理技艺资料，举办漆艺培训班，使这一古老技艺得以传承和发扬。



文 苏轼有诗曰：绿畦过  
本报记者 雨，细束小虹霓。锦带千  
条结，银刀一寸齐。贫家随  
者饭熟，饷客借糕题。说的  
宋美慧 就是颀长碧绿的豆角，在张  
张家界可长到一尺左右。豆角的  
图 喜欢吃泡菜、腌菜的农  
本报记者 只要将其腌制酸豆角，在冰箱里冷藏保存，就  
潘鑫 能在一年四季尽情享受豆角带来的美味乐趣。

每到盛夏，张家界乡里的菜园里一长串一长串的豆角就会挂满藤架，好似一帘碧绿千丝点缀了整个夏日的村庄。清晨，采摘一把新鲜的嫩豆角回来，老老少少一家人开始搬个板凳围坐一起，边掐豆角边聊家常，一场豆角盛宴正在悄然到来。

掐好的豆角要保证晾干水分，腌制酸豆角是不能有任何水分的，再放适量盐淹十分钟，之后依次放上红椒、蒜、生姜、糖和花椒粉，再放一点点酒，拌匀后放入密封性好的坛子里。半个多月后，便可拿出来烧菜吃。酸豆角肉沫是熟吃酸豆角的最佳选择，将瘦肉剁成沫，干辣椒下锅爆香，肉末炒熟后下酸豆角，一时之间肉香参杂着酸豆角的清香，令人闻之生津。

张家界人的早餐里也绝对少不了酸豆角，随便一家早餐店里的配菜区都能看到一缸酸豆角，除了嗦粉要添一勺，吃粥的最好搭档也非酸豆角莫属。一碗清晰寡淡的白粥搭配上一大勺酸豆角，脆嫩味浓、咸口酸爽的豆角叠加鲜香的白粥，吃得人一整天都爽朗精神。到了中午，鸡杂、腰花、大肠任选一样荤菜和酸豆角爆炒，酸豆角的酸又成了最佳的去腥利器。晚餐求简，又可来一碗酸豆角炒饭，开胃上瘾让人欲罢不能。

这样简单百搭又酸味十足的酸豆角还承载着一代外出务工人员乡愁情。每次过年回家，他们总要用塑料瓶装上满满一瓶家里做好的酸豆角，远在异乡念家时，倒一碗故乡酸豆角感受来自家乡的味道。

