



泸溪 椪柑

天赐之地孕育千年的味觉奇迹

神秘湘西东南，清清沅水江畔，水绕芳洲之间，千年古镇泸溪，坐落于此。这里风光秀丽，水源充沛，肥沃土地天然富硒，孕育了专属这里的味觉奇迹——泸溪椪柑。

一千多年前，湖南泸溪这块物产丰饶的天赐之地培育出了金黄脆甜的椪柑，作为历代朝廷贡品，享誉甚高。古人多有“卢溪，岁贡柑橘”等记载和“金苞凝银露，碧叶沈绿水”的诗句。如今，在勤劳智慧的泸溪人不断地选育改良下，栽培出了具有泸溪地域特色的椪柑品种。泸溪，也被誉为“中国椪柑之乡”。

泸溪栽种柑橘的历史悠久。唐代，诗人王昌龄被贬到龙标（今黔阳）时曾在泸溪送别友人写了一首诗“今夜伤离在五溪，青云藏暮黔

橙蕪，武岗前路看明月，片片帆尽向西”。诗中提到了一个“橙”。清代乾隆十二年（1747年）修纂《泸溪县志》之物产果部分记载有：“栽有柑橘、橙、柚”等，且对柑橘类的果形及食用价值也做了比较详细的叙述。

千百年来，泸溪柑桔为历代朝廷贡品，解放后曾大量出口，享誉甚高。1998年、1999年、2000年连续三年荣获湖南省优质水果（椪柑）评比“金质奖”；2002年被评为湖南名牌农产品；2003年被评为中国消费市场公认畅销品牌；2004年被评为中国消费市场食品安全放心品牌，荣获中国绿色食品；2004年获上海博览会畅销产品奖，被评为湖南省消费者信得过品牌和中国名优品牌；2018年7月30日，原国家质检总局批准对“泸溪椪柑”实施地理标志产品保护。

理标志产品保护。

泸溪椪柑具有早结、丰产的特点，一般单果重130克，另外，它皮薄易剥，色泽鲜美，果肉橙红色。汁多、组织紧密、浓甜脆嫩，化渣爽口、籽少，并含多种人体所需微量元素，品质优，耐贮藏。9月下旬成熟，可贮藏到次年一月份。

神山神水出神果，勤劳智慧勇敢的泸溪人，大挥产业之笔，躬耕山水之间。全县目前共引导农民开发椪柑近30万亩，已形成了“两线两水一环”为格局的优质椪柑生产基地，成为全国最大的优质椪柑生产基地，椪柑成为当地贫困群众脱贫致富第一大支柱产业，全县3万多贫困群众通过发展椪柑产业走上了脱贫致富路。

（本报综合）

微缩万象的 土家族竹雕

龙山县地处湘鄂渝三省交界区，是湘西州西北的门户，境内竹源丰富，竹质优厚，使用竹制品历史悠久，竹之使用，远在上古，操作之具、起居之器、争战之备，每取于竹。

土家族竹雕是传统竹雕的一个分支，属于土家族工艺，起源于其中的雕书篮、笔筒等一些日常生活用品之中。龙山县盛产楠竹，过去民间土家族竹蔑艺人，用竹蔑席、竹筷子、竹刷把、编背篓、箩筐、筛子、织撮箕、簸箕、造竹床、竹椅等，凡是日常生活中能用木做的一些生产、生活用品，艺人们用竹制品都可以代替，竹子与土家人有不解之缘，竹制品对土家人的生存和发展有着十分重要的作用。

土家族竹雕是湘西土家族雕刻艺术中一种，以传统土家族雕刻与土家族特色建筑物相结合的艺术表现形式。它吸取传统竹雕工艺之精华，纳木雕、石刻之技术于一体，以土家族的各种特色建筑物为创作题材，把土家族的特色建筑微缩于掌上。现最具代表性的作品有《土家山寨》《凉亭桥》和《摆手堂》。

土家族竹雕均以湘西优质楠竹



为材料，用常用的竹刀、手锯、斧子、锤子、凿子及自制1毫米宽的斜凿等30多种工具，精心雕刻而成，其造型古朴典雅，表现技巧精湛独到。从设计、选材、开眼、凿榫等工序完全按土家族特色建筑的修建流程和方法进行。

土家族竹雕不但外观精致，而且结构坚固，不易损坏，利于保存。所有制品中每个框架部分的连接都按榫卯结构，无一处用钉用铆，牢固、结实，用小锤敲击，丝

毫无损。因为每一步都是按实际建筑物的修建方法进行，所以每件作品所用柱、梁、枋、板等的数目全部和实物一样，因而土家竹雕还起着传承修建土家特色建筑物的作用。也就是说，只要学会了土家竹雕的技艺，就能够修建土家族吊脚楼、凉亭桥等特色建筑。土家竹雕不仅自身具有较高的雕刻艺术价值，其内含的建造技艺更是土家族中不可多得的文化遗产。

（本报综合）



张

天麻是一种传统的中草药，外形酷似土豆，虽然它的价格没有人参那么贵，但是价值却堪比人参。

在过去农村里，农民伯伯喜欢去山上挖一些野生天麻，用来泡酒、煲汤都有不错的食疗价值，有很好的养生作用，被人们称之为“神草”。

早在《神农本草经》中就有关于天麻的记载，称“赤箭，有医治惊风，神志昏迷，提气益神的作用”。沈括在《梦溪笔谈》中记载：“世人惑于天麻之说，遂止用之治风，良可惜哉”。李时珍《本草纲目》专对此进行阐述，称“天麻”之名，为后人称为天麻。

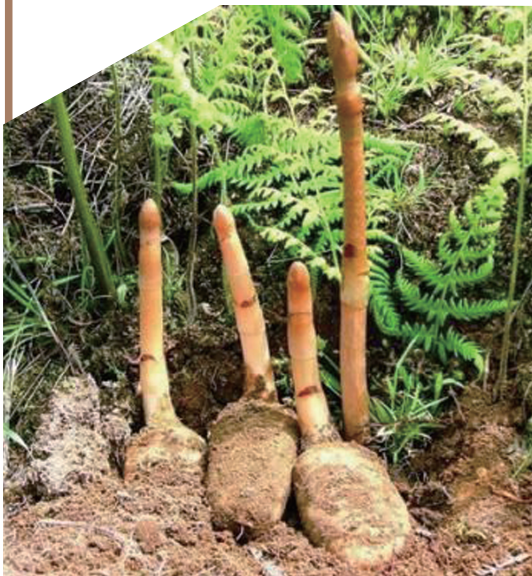
天麻原系野生，生长于海拔二千至三千公尺的山谷林地。经过多年研究试验，人工栽培天麻已获成功，正在逐步推广。

张家界天麻地下有肉质肥厚的块茎，块茎长形、椭圆、略扁，皱缩而弯曲，大小不一。表面呈黄白色或淡黄棕色，半透明，有节状环纹。天麻的籽很小，须在五百倍的显微镜下才能看见，因此栽培相当困难，过去人们没有掌握天麻的生长规律，所以称它为“神药”。

张家界八大公山一带的天麻，色金黄，透明发亮，是天麻中的上品，又滋补，又治病，两全其美。

张家界天麻的用法不同，功效不一。天麻泡酒：天麻3-5个先用开水煮10分钟左右，捞出冲凉、表面沥干、高度白酒5-10斤浸泡，加海马3-5只，清热降火的西洋参3只，半斤枸杞子，碎破成小颗粒和粉末的冰糖半斤，3天后即可随意饮用。或在中药店请中医按照各人体质情况配制天麻酒。天麻茶：天麻煮20分钟后切片晒干、每次两片，开水冲泡即可饮用，视个人爱好可加适量茶叶同泡，保健壮体。天麻清炒：将鲜天麻像山药、土豆那样炒食或煮食、切薄片在开水中煮7秒钟左右，清淡爆炒，加葱花蒜苗等作料，马上出锅，当菜食用。或切细煎鸡蛋。经常食用，可增强人体抗体和免疫功能，预防视力失常、眼炎、皮肤干燥等。

（本报综合）



养生

神草