



台源乌莲

中国自古以来就有种莲、采莲的历史，衡阳更是湖南产莲的主产区之一。衡阳小西门外，遍地皆莲，素有“西湖十里白莲花”之称。

没出壳的莲子表面呈灰棕色或灰黑色，故谓乌莲。乌莲以其籽粒饱满，粉而不腻，味甘而香，经火易熟，营养丰富，洁白味美而著称于世，被列为历朝贡品。清光绪32年出版的《商务官报》称衡莲为“中国各地所产之最上等者”。这是对乌莲最

莲美冠于湘

等地的乌莲更为衡阳莲中之冠。的生产和加工方式。二月初头至时，料峭春寒里，要把藕田整理好，选田里的藕用南叉子或手工连根扯出。在谷雨之前必须完成种植，这样乌莲的产量才高。种植的时候要斜着将藕种插到泥里。七月份是荷花的全盛时期，台源镇内的荷花在盛夏竞相开放，吸引了许多游客前来观赏。七至九月份莲蓬成熟，就要及时进行采摘。采摘时先把莲蓬摘下来，将莲子取出，剥开外壳即可食用。乌莲种植辛苦劳累，其传统加工技艺更是繁琐而细致。将采摘到的乌莲用去壳机去除外壳，将去壳的乌莲晒干后，用手将优质的乌莲挑选出来，老的要区分开来。挑选乌莲也很有讲究，再用分莲机把莲子分成两半，把绿色的莲芯选出来，去芯食用口感更佳。而莲芯也有很大的食用价值，能敛液止汗、清热养神、止血固精，还有降血压、抗心律失常的作用。这样加工后的乌莲可用于制作莲蓉月饼，月饼里的莲蓉清香细糯，甜而不腻，深受消费者的喜爱。除此之外，乌莲还可以直接当做中药材、汤料烹饪食用。

台源、杉桥等地种乌莲已有3000多年历史，明清之际为鼎盛时期。改革开放以后，台源乌莲产品远销港澳和新加坡、马来西亚等国际市场。近年来，台源镇围绕乌莲种植、生产、加工等环节，大力发展特色产业，打造台源乌莲产业品牌，使得台源镇成为全国最大的莲子交易市场之一。2021年，台源乌莲通过国家农产品地理标志保护产品认证。

道河千张： 走不出常德就卖完

道河千张，走不出常德就卖完。从这句脍炙人口的澧县口头禅，可以看出道河千张受欢迎的程度。在当地的传说中，道河千张不仅与诸葛亮、乾隆这样的历史名人扯上关系。连时任澧州镇守使的贺龙也对道河千张赞不绝口。这些传说与历史都很难考证，但至少可以说明一点：道河的千张历史悠久，名气大。

道河地处澧县澧南镇，距县城10千米，因道水从腹地穿过而得名。据当地村民介绍，因为特殊的地理位置，及长年累月的岩沁，沁水不仅甘甜，若以其水制作豆腐、汁、乳、块、丝、页也，味道极其鲜美。

澧县道河乡大岩厂的千张，质地细嫩，页片薄，筋丝好，口感佳，自明洪武大将张镇刺澧600余年来一直称誉湘鄂。将道河千张切成细蒜叶宽丝条，炖在肉、鱼、海鲜中，不断根、不糊汤，为城乡上等佳肴。将其晾三四成干切好，盐水浸两小时，晒干，可存储两三个月。上餐时用滚水发活即可。

千张又名“百页”，每页长40厘米，宽36厘米。制作流程为浸豆、磨浆、煮浆、杀卤、滤浆、点浆、浇制，前6道工序与打豆腐相同，只有浇制工序不同。道河千张最大特点是页片薄，一般的千张每千克约10页，但道河千张每千克可达20页，甚至30页。同一师傅同样做法，只要离开大岩厂，就做不出这样薄的千张，其缘由是大岩厂上下5华里路段的河水水质好，经上海矿泉水专家鉴定，该段道河岩沁水中含有29种矿物质元素。

道河千张现在传人有周文贵、李瑞生、易茂生等。产品远销长沙、广州等大中城市，中央电视台曾采访播放过大岩厂千张手工作坊的节目。《沅澧遗韵》《澧州文化之旅》《澧县志》等大型图书文集及国家、省、市报刊对道河千张均有过介绍。



绥宁绞股蓝： 神奇的不老长寿药草



绥宁绞股蓝是邵阳市绥宁县特产，又称天堂草、福音草、超人参、公罗锅底、遍地生根、七叶胆、五叶参和七叶参等。日本称之为甘薯茶。

1985年全国中药材资源普查，在绥宁县发现大片被誉为南方人参的名贵药材绞股蓝，1987年7月25日，经省科委组织鉴定，绥宁县绞股蓝总皂甙质量达到国内同类研究项目的先进水平。1988年10月，绞股蓝茶和总皂甙分获中国优质保健食品评选会银鹤杯奖和新星杯奖。

绥宁绞股蓝是从当地野生资源中选育的七叶品种，采集当年新叶经加工而成的产品，条索卷曲、纤细匀称、色泽青绿；冲泡后汤色明亮金黄，清香爽口，味甘回甜，叶底青绿，齿脉清晰，品质优良。

绞股蓝喜阴湿温和的气候，多野生在林下、小溪边等荫蔽处，多年生攀援草本。在中国主要分布在陕西平利、甘肃康县、湖南、湖北，云南、广西等省，号称“南方人参”，生长在南方的绞股蓝药用含量比较高，民间称其为神奇的不老长寿药草，1986年，国家科委在“星火计划”中，把绞股蓝列为待开发的名贵中药材之首位，2002年3月5日国家卫生部将其列入保健品名单。2015年，绥宁绞股蓝获评“国家农产品地理标志”。

绞股蓝从5月开始采摘，直到10月底，共可采摘6批。种植绞股蓝增收，在绥宁已成为脱贫一条途径，绥宁县把绞股蓝产业纳入全县农业扶贫产业范畴，强化政策引导，完善产业链条，激发了贫困户内生动力，带动了众多贫困户脱贫摘帽。

(本版稿件由本报综合)