



大山的味道 天花菌炖腊牛肉

见习记者 罗俊杰

在我国悠久的文化历史长河中，有一群美食家，用自己的坚守和对自然界的敬畏，烹饪出了一道道名留史册并广为流传的经典美食。在如今的永定区四都坪乡牧笛溪古村落，也有一对袁家夫妇，将一道代表大山的味道——天花菌炖腊牛肉，展现得淋漓尽致。

作为被群山环抱的小村庄，四都坪乡牧笛溪古村落在雨季里空气阴凉，在一大片的自然灌木混交林中，经常会看见当地人亲切称为袁老爹的忙碌身影，在大山之中搜寻着一种特殊的食用菌——天花菌。这是在余家山深处，湿气于海拔800米的高山中凝聚并催生的一种珍贵的食材。

作为枯树上寄居的真菌，野生菌的王者，天花菌又叫灰树花，其本身具有很好的保健作用和很高的药用价值，同时天花菌肉质柔嫩，味如鸡丝，脆似玉兰，是珍贵的药食两用名贵珍菌。袁老爹每年都会



提前4个多月守候，进到大山深处寻觅，只为获得最新鲜的菌子。

天花菌搭配腊牛肉，更能产生独特的味道。其烹制过程非常简单，精选的腊牛肉焯水去除表面多余盐分，口感更加软糯，也更好切一些。切薄片，加入长干红椒切碎增添腊肉的风味，蒜瓣切片，葱切段。热锅倒入大量菜籽油，下入蒜米、腊牛肉煸炒，冒油，再加入干辣椒，天花菌一起煸炒，加入山泉水，小火慢炖一小时，让天花菌能够更好地吸收油脂的鲜香，出锅前加入葱段盛出，每一口都是大山的

味道与腊牛肉的熏香味。野生天花菌加上传统手工艺制作的这个腊牛肉，才能产生这种独特的味道，每一口都是大山的味道与腊牛肉的熏香味，让人仿佛回到乡村山野之际，感悟深山雨林之美。

吃货提示：

想品尝这道天花菌炖牛肉的吃货朋友，可驱车前往永定区四都坪乡18号麓谷溪院饭店，距离市区23.1公里，预计驾车1小时左右。饭店门口有一小溪流过，在品尝美食的同时，也可享受炎热天气中的一丝清凉。

僵尸雪糕送大吉

通讯员 钟海钰

夜晚时分，魅力湘西大剧院内人群攒动，一家雪糕销售处前来购买的人络绎不绝，这也太可爱了！刚看完演出的文女士对着手中精致可爱的僵尸雪糕由衷感叹。

这款僵尸雪糕有香草和巧克力两种口味，笔者入手了一支巧克力口味的。雪糕包装盒十分精美，正中央印着一只Q版小僵尸，张开双臂作出拥抱装的样式，一张写着大吉的黄符贴在它的脑门上，顽皮可爱的形象跃然纸上，令人迫不及待窥其全貌。

拆开棕色的包装盒，一只圆滚滚的黑色小僵尸映入眼帘，双手捏成团子状，两颗豆豆眼衬托得它软萌可爱，额头上贴着一张大吉定身符，服饰纹路亦非常清晰，用心程度可见一斑。由于过于可爱，从何下口倒成为一个头疼的问题，再三纠结后，笔者从其大大的帽檐开吃，醇香的可可味在口腔蔓延，丝滑细腻的雪糕为其增加了风味，吃到后面，原本略有些坚硬的口感变得绵密，轻轻一抿便可吞吃入腹，只剩下巧克力齿颊留香。

僵尸雪糕备受欢迎不仅在于其样貌精致可爱，它还有着吉祥团圆的美好寓意。在《魅力湘西》中，湘西赶尸节目给很多观众都留下了深刻印象，与影视剧中邪恶可怖的僵尸不同，这里的赶尸是湘西儿女对亲人的思念，希望其魂归故里的一种美好期盼，僵尸雪糕即取自其寓意，用这个特别的僵尸为人们送来大吉祝福。



富含铁的食物不只有红肉

人体内的功能性铁包括血红蛋白铁、肌红蛋白铁、血红素酶类、辅助因子和运输铁。人体内的储存铁有两种基本形式，分别是铁蛋白和血铁黄素，主要存在于肝脏、网状内皮细胞和骨髓。

生活中常见的高含铁量食物有哪些？

铁广泛存在于各种食物中，但并不均衡，吸收率相差也极大。食物中的铁分为血红素铁和非血红素铁两种，血红素铁的生物利用率高，有效吸收率接近40%，而非血红素铁的有效吸收率仅为5%-10%。

动物性食物如动物肝脏和血液、红肉肉类（牛肉、猪肉、羊肉）、鱼虾贝类中的铁含量最丰富，而且是吸收率高

的血红素铁，是最重要、最好的铁来源。

大豆、黑木耳、芝麻酱、干果中含铁量也较为丰富，但是其中的铁是吸收率较低的非血红素铁。蔬菜和牛奶及奶制品中含铁量不高且生物利用率低，如谷物、菠菜、扁豆、豌豆等。

铁有三大重要的生理功能：

1. 铁为血红蛋白与肌红蛋白、细胞色素A以及一些呼吸酶类的主要成分，参与体内氧与二氧化碳的转运、交换和组织呼吸过程。
2. 维持正常的造血功能。铁与红细胞的形成和成熟有关，红细胞中约含有机体总铁的三分之二。缺铁会影响血红

蛋白的合成。

3. 铁还有很多重要功能，如催化β-胡萝卜素转化为维生素A、参与嘌呤与胶原的合成、抗体的产生、脂类从血液中转运以及药物在肝脏的解毒等。

正常人体内的铁含量为每千克体重30-40毫克，其中约三分之二是功能性铁，其余以储存铁存在。一般女性存储铁含量为0.3-1.0克，男性为0.5-1.5克。

科学安排三餐有诀窍：

1. 红肉50-100克，每周一次动物血或肝脏25-50克；
2. 同时应摄入富含维生素C的蔬菜和水果。
3. 避免与茶、咖啡、牛奶、钙片等同时吃，以免影响铁的吸收。
4. 可以吃一些强化了铁的食物，如强化了铁的奶粉、米粉、豆浆等。

（来源：新华网）