



一菜两吃的老山翁茶油土鸡

通讯员 周红军

真正的吃货去老山翁耕读书院游玩，终点不在茶室，而在食养山房。

食养山房用最原始的味道，最简单的食材，根据人的不同体质、年龄、性别以及气候、地理等环境因素的差异，选择适宜的饮食以调节人体脏腑功能、滋养气血津液、强身健体。

这里的招牌菜为高营养且有独特口感的茶油土鸡。茶油土鸡一直是湘菜和土家菜的金牌菜品，老山翁茶油土鸡为了满足现在既要好吃又要养生的美食理念，老山翁耕读草堂在原来传统土家工艺的基础上进行创新，开发出油茶土鸡一鸡两吃的办法，既可吃到口味茶油鸡，又能喝到鲜美甘淳的养生鸡汤，避免很多人炖一只鸡，鸡汤被喝掉，鸡肉被大量浪费的情况出现。

数十年沉淀，老山翁茶油土鸡获得 慈利县十大名菜 的荣誉称号，每年能卖数万只。好吃的东西必然讲究。

老山翁茶油土鸡只选天然生长的土鸡，和那些整天圈养在农场的肉鸡不同，它们是自然嬉戏在养殖基地的快活鸡，平时都在山茶树园放养，见蓝天白云，吃五谷杂粮和小虫，对挑嘴的人来说，这样的鸡肉不腥不柴，紧实滑嫩。

茶油土鸡看似普通，但制作过程耗时很长。选好土鸡后，先放茶油烧开，下鸡块，浓香馥郁。爆炒后，撇油及上层汤分离，再把中汤分开用精选食材包慢火炖养生汤，含鲜参、枸杞、红枣等。大部分鸡肉及上层汤做成红烧干锅鸡。这样既可吃到口味茶油鸡，又能喝到鲜美甘淳的养生鸡汤，养生汤不仅可以解除鸡汤的油腻感，还可以发挥食材的补益功效，帮助人们调养身体、补益气血。

在慈利县各个乡村，每逢过节家中的父母都会准备土鸡火锅，等待着远处的儿女们回来，路途中儿女们也会泛起对家乡味道的思恋。对于味道，更重要的是里面包含着父母对子女无私的爱，想要重新拾起儿时的回忆？当然要来一次老山翁啦！



美食指路：慈利县零溪镇岩溪村
订餐号码：19974416717

遇见，云溪杉舍

通讯员 李匠

这个国庆，笔者和家人去了一趟浏阳宝盖寺，住在一家名为“云溪杉舍”的民宿里。去的时候，山中还是下着小雨，门口由绿植掩盖着，雨水滴落在绿植上，别有一番雨纷纷旧故里草木深的意境。

穿过前厅，古典的庭院在眼前出现。石板路边，绿植被雨水冲刷着，一栋栋低矮的古朴别墅藏在背后。石砖矮墙，青藤瓦缸，榫卯门栓，每一处细节都很复古。庭院也分为不同的部分，这桌凉亭被绿植环绕，耳边是山间的风声以及水滴落在池塘的声音。

云溪杉舍主要分为12个单元，其中溪畔、竹语、锦上是3间独立院落，可听溪凝神、瞰山凝心。主楼有5套庭院，均有独立客厅和厨房，古典雅致风格，温暖治愈，此外，还有4套新建的亲子套房。

幽鸟呼人出睡乡，层层露叶漏朝阳。笔者一家住的是溪畔，拉开窗帘，或雾隐远山，或青翠欲滴，可赏尽霞峰溪月，光华万千。窗前的时光属于自己，用一杯茶，将茶境延展到天地、四时之内，一张桌，几把椅，一套茶具，浮华当下，自得沉浸，感知生活，且行且慢。

山泉泡池，山间茶室，山谷木屋，心灵有了闲暇游乐之所，或温一杯热茶，或酌一杯浅酒，生活意趣也有可以生发的土壤。林间鸟语，山涧溪流，清澈清心，至情至性，都是得天独厚的自然给予。

遇见，云沐山居，泛月迎风，山在心中。

值得一提的是，在民宿旁边，还有一块超大的草地，长满了白绣球花，梦想中的庭院式草坪婚礼，这里也能拥有。