



A27
三湘都市报

2016.4.28 星期四
编辑 吴位霞 图编 杨诚
美编 刘铮铮 校对 李辉

「环行洞庭——聚焦洞庭湖生态文化旅游」

益阳篇(二)

“赏竹”桃花江 漫步翠竹间，邂逅竹乡人

■记者 李国平



桃花江是桃江境内的一条溪流、资水支流。20世纪30年代，著名音乐家黎锦晖一曲《桃花江是美人窝》唱红了桃江。

益阳美食

【全竹(笋)宴】

桃江的全竹(笋)宴以鲜笋、干笋为原材料加工而成，竹笋鲜嫩爽口，营养丰富，可润心清肺，软化血管，清洁肠胃。以下为全竹(笋)宴菜品：

【龙游竹海】取自野生泥鳅与无污染的竹笋经过精心烹制而成；

【凤凰栖竹】取自竹海山地鸡与来自竹海的竹笋清炖而成；

【轻解罗裳】取自大山深处的手剥笋，将手剥笋的笋衣剥开沾汁吃；

【东坡笋】取用比较厚实的春笋，做出来的形状及口感似东坡肉；

【出水芙蓉】采用生长于竹林深处比较珍贵的野生菌子，同排骨炖成；

【老少配】选用竹海自养的花猪，用土法熏制的腊肉与未出土的白芽笋精心烹制而成；

【竹报平安】采用出土的小笋经精心加工制成香脆可口的凉品菜；

【皇后报喜】取用无污染及独特的自然环境里孕育的天然竹荪胚胎，精心烹饪而成，此菜富含24种氨基酸、多种微量元素，因而被称为“真菌皇后”。

【母子情深】竹胎盘采用生长在竹林的菌类上的胚胎外衣，经精心加工烹调而成。此道菜入口清香嫩脆，其味独特，为菌类之上品；

【竹乡情丝】取自最脆嫩的竹笋与牛百叶加工而成，口感脆嫩。

芙蓉国里美人痣

桃江，地处湘中偏北，南倚雪峰山，东接洞庭湖，因境内的桃花江而得名。桃江县别称“美人窝”，相传因女媧来到桃花羞女峰下，美丽的风景、峻峭的山峦为之心花怒放，于是女媧便从荷塘采摘莲藕、荷叶、荷花，用莲藕扎成七个美人，然后将她们收养在身边，在羞女峰下静养，这七个美人在桃花江一带结婚生子，便成就了今日的“美人窝”。

桃江境内秀美的自然风光，丰富的物产资源，为其赢得了“美人窝”、“楠竹之乡”、“茶叶之乡”、“建材之乡”和“有色金属之乡”的美誉。其母亲河桃花江全长58公里，主要景观有凤凰山、桃花湖、羞女山、浮邱山、洪山竹海和罗溪瀑布。羞女山位于距县城15公里的资江北岸，由大小七个山峰组成，山形像仰卧小憩的出浴美女，山后有一眼羞女泉，当地人说：喝了羞女泉的水使姑娘肤色更美，老年人能延缓衰老。2000多年前，伟大的浪漫主义诗人屈原流放在桃江，踏竹林、采竹笋、歌竹魂、发《天问》，谱写了荡气回肠的灿烂诗篇。

“桃花江”之名来源于一个美丽的传说，据传南北朝刘宋时期，潘子良在江上游子良岩炼丹，岩上有一汪清泉，桃花仙子出游至此，以泉为镜，顾盼梳妆，临走之际，依依不舍，取下罗帕，在泉水中拧了又拧，岂料泉水沾了仙气，沸腾起来，朵朵桃花溢出水面，汇成一条桃花溪。

美人窝里大竹海

如果说“美人窝”是桃江一张靓丽的名片，那么青翠欲滴的竹海无疑是桃江美女的底色。“桃花江竹海”位于桃江县东南面，是桃江县一颗璀璨的绿宝石，5万多亩翠绿挺拔的楠竹，波浪起伏，隐约现出林中的楼阁村舍，山间小溪萦绕，绘成了绝美的山水画卷。

4月16日，记者来到桃花江竹海，恰逢

毛主席在《七律·答友人》中说：“我欲因之梦寥廓，芙蓉国里尽朝晖。”如果说美丽的芙蓉国犹如一朵出水芙蓉，那么她的美人痣无疑就在桃花江。

“桃花江是美人窝，桃花千万朵，比不上美人多”，上世纪三十年代著名作曲家黎锦晖一曲《桃花江是美人窝》使桃花江的美名蜚声海内外。“桃花江兮，楚南形胜。桃江竹海，人间仙境。”4月16日，记者与“环行洞庭——聚焦洞庭湖生态文化旅游”采访团来到了美人窝桃江县，一探这方水土的桃花江、美人窝和大竹海。

“竹乡美”旅游文化艺术节在竹海风景区开幕。总面积761.2公顷的桃江竹海是江南地区最大的竹林生态景区，在细雨中如同沐浴仙女尽显妖娆。这是一座天然大氧吧，漫步畅游在竹海幽径让人神清气爽。据专家测算，竹林富含负氧离子，其含量是树林的3倍以上。据林业部门监测数据显示，桃花江竹海空气的负氧离子含量最高达每立方厘米20000个，是全省平均水平的20倍。

“雪峰野径万竿竹，苍劲幽奇各千秋”是另一种体验竹海的方式。徒步攀登，处处流连，1400米的游步道用鹅卵石或青石板铺成，穿梭于竹林间，两边全是楠竹簇拥的世界，一根根楠竹盘根错节，挺拔高耸，婷婷玉立，姿态曼妙。沿游步道向上，除了翠竹相伴，还能与来此游玩的“美人窝”美女不期而遇，不失为一件乐事。

万顷碧波品竹韵

有美景、美女，当然还得有美酒。在桃江竹海半山腰登山累了，热情好客的桃江人端来了当地特色美酒——桃花湖为你解乏。用锤子撬开竹筒，金黄中带一点柔柔翠绿的美酒轻盈而出，剔透清澈，一股纯纯的清香扑鼻而来。入口绵甜温和，有竹子的味道融入酒体，清香自然，饮完，觉得舒畅，浑身贯穿了些许暖意。

当地著名酿酒人曾坚毅告诉记者，该酒是将原浆基酒用微创技术注入山上的楠竹中，然后在大自然中与竹子一同生长5个月左右而成。“在大自然中吸取天地之精华，生长数月，酿成人间美酒。”曾坚毅说，这样的酒饱吸天然竹汁、竹叶多糖、竹叶黄酮、竹叶抗氧化物等活性成分，是一款比白酒更香、更纯、更环保的原生态健康酒。

酒后趁着微醺爬上山顶，登上观竹楼，一幅“山山楠竹翠，坡坡泛绿波”的山水画卷瞬间映入眼帘，令人心旷神怡，仿佛置身仙境。在观竹楼还有桃江特有的五道茶为你解渴。

链接

桃江美酒美茶

【五道茶】

桃江的茶文化别具一格，最具特色的是“五道茶”。婚嫁寿诞，远方来客，贵宾临门，主人都会献上“五道茶”。

一道茶是凉茶。每天早晨在茶壶内放进茶叶，倒进开水，泡一大壶茶，家家必备。

二道茶是泡茶。用芝麻、茶叶、豆子放进杯子，倒进开水，又叫芝麻豆子茶。

三道茶是擂茶。用一个特制擂钵，将生姜、茶叶、芝麻、花生等放进钵内，再用擂茶棒擂碎，再加进白糖、开水，形成糊状液体。

四道茶是甜酒茶。用自家特制的糯米甜酒放入开水中煮沸，再加进一个鸡蛋冲入煮沸的甜酒中。

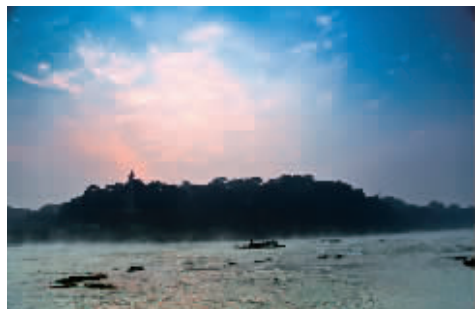
五道茶是面蛋茶。一个小碗里放一个煎熟的“荷包蛋”，上面加盖一些煮熟的面条或米粉。

【美酒桃花湖】

将优质高粱酒浆注入活竹内，自然生长，天然密封，饱吸竹子精华，生长数月，酿成人间美酒。酒色酒体金黄碧翠，色如琥珀，晶莹剔透；酒香酒质芬香浓郁，竹香优雅，香飘四溢；酒味醇香甘甜，竹汁清香，口感独特。



桃江竹海。(本版图片由桃江县委宣传部提供)



凤凰晨渔：相传，屈原在凤凰山上作《天问》。