

为了衡阳菜，奔赴衡阳城

湖南日报全媒体记者 唐曦 成俊峰 通讯员 李林蔚

食在衡阳，味甲一方。作为湘菜的代表，衡阳菜以小炒闻名，是咸辣鲜香的人间烟火气，也是衡阳千年历史文化的延续。因“食”而动，为“吃”而游。今年，受第三届湖南省旅游发展大会吸引，众多外地游客为了一桌衡阳菜，奔赴衡阳城。

“三件宝”激发鲜香辣

7月4日中午，衡阳银泰城附近的四月天私房菜馆，座无虚席。“爆炒脆肚一定要尝，这是我们衡阳菜最具代表性的菜品。你看其他桌上基本都有这道菜。”一下高铁，衡阳人全芳芳带着她的广州朋友，直奔四月天私房菜馆，热情推荐衡阳美食。说话间，一盘爆炒脆肚被端上桌，大家迫不及待地品尝。“肚丝脆爽，口味香辣，和我们广东菜反差很大，不习惯但很过瘾！”广东人张菲吃得大汗淋漓，但嘴上动作没有丝毫停歇。爆炒脆肚的鲜香辣，让众多食客回味无穷、念念不忘。

“衡阳菜以‘鲜香辣’而闻名，最主要是因为我们有三件宝——茶油、黄贡椒、米酒，

每一样都是画龙点睛的存在。”四月天私房菜馆创始人王益介绍，茶油色泽鲜亮、气味芳香，用来炒菜会赋予食物一股植物的醇香；米酒上色去腥，进一步增香提味；再佐以颜色金黄、皮薄肉厚、辣口不辣心的黄贡椒，给食客带来视觉和味觉的双重刺激。

爆炒脆肚不仅配料讲究，对厨师的刀功、火候掌握也有极高的要求。

“脆肚要选猪肚尖，逆着肚尖的纹路切成3厘米长、2到3毫米宽，切太长嚼不烂，太短则炒出来的猪肚卷不起。再用大火爆炒6至8秒，吃起来脆而易嚼。”王益说，爆炒脆肚的烹炒过程不过1分多钟，浓缩的却是厨师们多年的功力。

厨房内，厨师们颠勺翻炒、起锅摆盘，将衡阳人的豪爽、热情、火辣炒进衡阳菜中，传递给食客。厨房外，食客们觥筹交错、谈笑风生，与人间烟火撞个满怀。

除了这道爆炒脆肚，茶油炒土鸡、鲮鱼炒蛋、辣椒炒肉、生炒羊肉、火爆腰花等，一道道鲜香辣衡阳菜，让食客趋之若鹜。

在衡阳菜里品味湖湘文化

如果以为衡阳菜只有味浓、色重、油厚的

家常小炒，那就错了。

南岳素斋，也是盛名在外。南岳衡山自古便是祈福圣地，曾有众多皇室、贵族来此祈福求寿。“古人在祈福前，至少提前3天净身、净心、净口，以示恭敬虔诚。”南岳福缘素菜堂负责人谭长江告诉记者，其中“净口”即指不食腥荤。

但让皇室、贵族接连数日吃水煮萝卜、白菜，太过寡淡无味。御厨便用茄子、豆腐、莲藕、冬瓜等素菜为原料，仿照鸡、鱼、肉、蛋的形状和味道，制作成各色仿荤素菜，“有一些手艺已经失传，相传御厨作出的仿荤素菜，能以假乱真。”谭长江说。

谭长江介绍，南岳素菜源于宫廷素菜，经寺院广泛流传，在民间传承和发扬光大。“如今，我们还将南岳的祝融文化、寿文化、佛道文化融入南岳素菜的菜名和摆盘中，取吉祥平安之意。”

走进福缘素菜堂的后厨，记者被琳琅满目的仿荤素菜看花了眼，猴头菇烤的“羊肉串”，冬瓜红烧的“扣肉”，大豆魔芋制品炒的“红烧肉”……

其中，尤以一道形似乌龟、名为“寿比南山”的菜最为精致。“用茄子做龟头、香菇做四肢和尾巴、紫菜做龟壳，龟壳下还有5种当

季素菜，寓意五福临门。”谭长江说，这道菜与今年旅发大会“同主题”，曾获“味道湖南”招牌菜、衡阳地道名菜等荣誉。

品美食、看文化。衡阳是湖湘文化的重要发源地。受湖湘文化滋养的衡阳人，将其融入衡阳菜中，使文化味成为衡阳菜的一大特色。

王船山是湖湘文化承前启后的关键人物。因其而诞生的馊子肉(夫子肉)，用上好的五花肉切片、糯米粉逐面拍裹，高温油炸后，糯米粉的外层被炸至金黄，糯米粉因浸透在猪油中，晶莹剔透，口感酥脆饱满，外焦里嫩，形状像是摊开的书卷。

衡阳头碗“玉麟香腰”则相传由湖湘文化的重要传承者彭玉麟所创。“玉麟香腰”谐音“玉麟相邀”。该菜肴将草鱼丸、红薯丸、黄雀肉、腰花、蛋片等汇集一碗，叠成7至9层，从下至上成玲珑宝塔形状，外形美观、味觉多姿，有步步高升、富贵吉祥的寓意，是衡阳人团圆、宴请必不可少的美味。

汇合百家、兼收并蓄，这是湖湘文化最本质的特征，也是衡阳菜的内涵底蕴。每一道衡阳菜的背后，都有道不尽的动人故事、诉不尽的文化底蕴，沉淀着时间的味道。

石斛铁锅鹅、黄精鸭、天麻鱼头豆腐汤、百合小米粥……

怀化发布142道“怀味药膳”四季食谱

湖南日报7月15日讯(全媒体记者 李夏涛)药乡怀化，膳食飘香。石斛铁锅鹅、黄精鸭、天麻鱼头豆腐汤、百合小米粥……7月13日，怀化市举行“怀味药膳”与《怀化市医疗机构中药饮片质量验收指南》发布会，发布汤品、菜品、茶饮在内的首批142道“怀味药膳”四季食谱。

怀化是“中国道地药材之乡”“中国南方中药谷”。全市中药材种植面积、产量、产值均居全省第一，拥有8个药材之乡称号、8个中药材国家地标产品、7个中药材全国名优特新产品。“怀味药膳”，是基于药食同源的怀化道地

中药材和特色食材，在中医药理论指导下，结合怀化各民族传统饮食文化习惯而烹饪的特色美食。

首批“怀味药膳”主要以黄精、茯苓、天麻、龙牙百合、山银花、玉竹等怀化道地药材和优质农产品为主要原料，拥有“药食同源、简便验廉、医源于食、寓养于膳”的特色优势，

既有营养价值，又能保健强身。

当天，怀化还发布了中医药膳推广应用实施方案，主要措施包括：推出一个药膳四季食谱，明确一批药膳推广渠道，搭建一个药膳文化宣传平台，建设一批药膳示范餐馆，培养一支药膳从业队伍，组织一系列药膳营销活动，不断满足人民群众日益增长的健康需求，

推动怀化中医药与大健康产业高质量发展。

为做好中医药膳推广应用工作，怀化市还成立中医药膳专家技术组，认定第一批“怀味药膳”示范推广点15家、第一批药膳食材供应基地30个并授牌。积极开展“怀味药膳”进酒店、进餐馆、进食堂、进家庭、进超市、进景区等活动。

全国少年足球邀请赛以往都是在城市举办，这一届放在一个小山村，赛事规模为历届之最

国家级大赛何以相中隆回向家村

湖南日报全媒体记者 郑丹枚 周洋 通讯员 陈斌

远山如黛，峰峦如聚。海拔700多米的隆回县向家村牛天岭，群山环绕，卓然矗立。从7月10日到15日，2024年“侨心杯”全国少年足球邀请赛在这里举行，24支球队“厮杀”96场。最终，7月15日的傍晚，广东省侨联梅州市代表队和湖南省侨联天马俱乐部德馨园小学队，进行最后的角逐；40分钟的鏖战后，广东省侨联梅州市代表队以3:1摘得桂冠。

“侨心杯”全国少年足球邀请赛自2012年创办以来，已先后在四川北川羌族自治县、江苏盐城市、云南昆明市和福建漳浦县举办了4届。本届比赛首次将比赛场地放在乡村。隆回向家村凭什么吸引这场国家级大赛？

拥有3028个座位的11人制标准足球场

站在向家村制高点牛天岭，俯瞰新建的足球场，青山环绕，红色、蓝色、橙色的看台层层叠叠，宛如彩虹，绿草茵茵的球场，仿佛是大自然精心铺设的绿色织锦。

今年初，在隆回县政府的推动下，这个足球场由湖南省华兴实业发展有限公司(以下简称“华兴公司”)建设。

除了这个拥有3028个座位的11人制标准足球场，还有一个可供运动员热身训练的7人制足球场。

“侨心杯”全国少年足球邀请赛，是中国侨联为贯彻落实国家体育强国战略，动员组织海内外广大侨胞捐赠赞助举办的纯公益性少年足球赛事，具有全国性、少年性、公益性等特点。

邵阳是我省第一侨务大市、内陆地区重点侨乡，市委、市政府充分发挥侨务资源优势，以侨引侨、以侨架桥，成功争取到将第五届“侨心杯”全国少年足球邀请赛的承办权放在隆回县向家村，赛事规模为历届之最。

赛事落户后，邵阳市委、市政府将其纳入了市委统一战线工作领导小组年度工作要点，并成立赛事筹备委员会，全力推进各项工作开展。

除了场馆，向家村还建设了2条共7公里的村道，新增停车位近200个，提质改造向家小院民宿，翻新扩建枫林运动员宿舍，并配套建设2个便民服务中心，打造红色文化广场、九龙福廊、非遗文化墙等。

隆回县委、县政府加快实施全民健身设施补短板工程，打造群众身边的“15分钟健身圈”，建成我省首条TPV材质的健身步道——隆回县沿江健身步道。截至2024年6月，全县共有体育场地4328处，其中有15座体育馆、24个足球场、66个田径场等一批功能齐全、设施完善的体育场馆。目前，该县人均体育场地面积2.54平方米，较“十三五”末提升52%。

向家村成为隆回县第一个整体脱贫村

“这里环境很美，赏心悦目”“儿童乐园，孔雀



上图：本届比赛在拥有3028个座位的足球场进行。图为比赛现场。

右图：小球员们在比赛中激烈拼抢。

通讯员 摄

开屏，卡丁车等游乐设施琳琅满目，大人小孩玩得十分开心”“村民很友好，景美人更美……”穿行在向家村，参赛的队员，赞美之声不绝于耳。

如今远近闻名的向家村，十年前却是另一番模样。当时，全村252户1008人，有建档立卡贫困户95户218人，村民人均纯收入不足2000元，村集体收入为零。

2014年，脱贫攻坚号角吹响，从向家村走出去的民营企业家向长江，将户口从县城迁回老家，竞选村主任。当选后，向长江向父老乡亲承诺：自带资金帮扶，待遇分文不取；苦干3年，确保脱贫！

向长江在自己的企业华兴公司成立扶贫工作队，长期驻村；8个子公司对口帮扶村里8个村民小组；公司管理人员每人结对帮扶1户贫困户；公司2000多名员工，轮流到村里做志愿者……

3年后，向家村成为隆回县第一个整体脱贫村，相继获得“全国文明村”“中国美丽休闲乡村”“湖南省美丽乡村建设示范村”“旅游扶贫示范村”“乡村旅游重点村”等荣誉称号。

从2017年开始，华兴公司协助该村进行乡村旅游开发，打造向家牛天岭景区，相继建成水上乐园、彩虹滑道、考拉卡丁车游乐场等旅游项目30多个，“体育+旅游”风生水起。

“贵州‘村超’是榜样，我们隆回也要打响品牌！”向长江表示，要争做2024年“侨心杯”全国少年足球邀请赛的捐赠赞助方，将赛事活动放在向家村。

7月10日，随着“侨心杯”全国少年足球邀请赛开赛，向家村的名字也传遍四面八方。“我希望将向家村打造成‘少年村超’，力争使‘侨心杯’这一精品赛事活动永久落户邵阳，打造新的乡村振兴赛道。”向长江说。

打造“少年村超”，让足球成为隆回新名片

“侨心杯”比赛期间，向家村足球场座无虚席，呐喊声响彻云霄。

“好球！”“太赞了！”“加油！”在比赛现场，呐喊声、加油声，不绝于耳。

“第一次在隆回观看如此高规格的比赛，气氛太热烈了，令人很兴奋。”来自隆回县岩口镇马头山村的张河青告诉记者。

来自湖南省侨联天马俱乐部德馨园小学队的张雅妮火了，这个才8岁的小姑娘，司职前锋，在7月10日的开幕式首场对阵广东省侨联梅州市代表队的比赛中，她独中两元，其飒爽英姿被

网友们亲昵地称为“小旋风”。“我要向王霜学习，带领中国打进女足世界杯！”张雅妮自信满满。

来自广东省侨联梅州市代表队的曾鹏力，虽然仅仅练球两年，但在本届赛事中，他以24粒进球成为毋庸置疑的“射手王”，不仅与第二名拉开了11球的差距，而且直接带领队伍夺冠。“我的偶像是C罗！”曾鹏力告诉记者，C罗少年成才，现在仍然活跃在绿茵场上，他相信自己也可以。

“隆回与足球结缘，足球就是隆回的天使，是隆回的新名片。”向长江感慨。

2022年世界杯期间，一首《早安隆回》给隆回这个小县城带来200亿流量。本次“侨心杯”决赛，又恰逢欧洲杯的决赛，欧洲杯夺冠的西班牙队，其青训教练还专程赶到隆回指导观摩，并将遴选7名表现突出的运动员组队赴西班牙参训参赛。

“比赛吸引了来自各地的参赛队伍和观众，为邵阳带来了巨大的旅游流量。”邵阳市文旅广体局党组书记、局长李驰宇介绍，邵阳将全力做好“体育+”文章，推动体育与旅游、教育、健康等领域深度融合，构建“以赛助旅、以赛扶产”产业链，探索培育发展“体育+”，助力向家村打造“少年村超”，并将其打造成为邵阳地方公共品牌。

我与湖南日报

2007年，我备战高考进入“冲刺期”，课桌上堆积如山的书本令人目不暇接，空气中弥漫着紧张气息。

穷人的孩子早当家，很早就清楚母亲的负重前行。那双手粗糙、黝黑，每个手指甲都被岁月浸泡得变了形。一天深夜，我躲在宿舍楼开水房里默默流泪，迷迷糊糊在墙角睡着了。也不知过了多久，当我惊醒后，发现一大帮老师围绕在身边。

语文老师陈国新心疼地对我说：“生活中有太多美好的东西，你却把自己一直锁在心灵的牢笼中。你的作文写得太空泛了，你挂念的永远只有你母亲的那几只鸡和打呼噜的老母猪，你最感动的一件事永远是母亲交完学费，家里只剩下了七块钱。”

他把我领到他家的书房，指着书柜上密密麻麻的书籍和报纸对我说：“我推荐你可以看一看《湖南日报》，那是我几十年如一日的案头读物。其实，读报不仅是一种获取信息的途径，也是提升个人素质和社会参与感的重要方式。”

我抱着那叠报纸如痴如醉地读起来，似乎找到了照亮我心灵的那束光。通过读报，我仿佛走过了一段很长很长的路。从我家那泥泞小院出发，走过烟波浩渺的洞庭湖，一直走遍三湘四水。从岳阳楼的历史沧桑，到张家界的神奇奇观；从凤凰古城的古朴典雅，到长沙的现代都市气息，一幅幅生动而多彩的画面在我眼前铺展开来。

从那以后，老师会在每周一的晚自习为我送上“精神食粮”，再说上几句鼓励的话，让我又能信心满满地度过一周。

接下来的高考，我好像抽到了人生的上上签。当拿到高考作文题目“诗意的生活”，我几乎是不假思考就开始奋笔疾书，因为我已经在《湖南日报》上积攒了太多素材。我将思绪倾注于笔端，让文字成为心灵的独白，一篇立意独特、视野开阔、文笔流畅的议论文便跃然纸上。

高考大捷，我一步一个脚印走上了更高的平台，“文学博士”“高校教师”“作家”这几个标签伴随着我去追求人生的更多可能。我却永远忘不了那个夜晚，一份小小的报纸，照亮了我整个人生的旅程。

如今，在我的课堂上，我依旧会劝诫学子：青年不应该只刷公众号、短视频，而应该去读原著、名著，去读报，拥有像大海一般深邃渊博的知识。

一份报纸，集结智慧与力量，照亮无数人的精神世界。我与《湖南日报》的缘分一直没有断过，如今，“湘江副刊”也成为了我文学创作道路上学习和借鉴的标杆，陆续有投稿被选登。

那束偶然遇到的光，如同阳光洒在我的心田，驱散了我内心的阴霾和不安，让我拥有了美好坚定的信念。

湖南日报7月15日讯

(全媒体记者 唐亚新 通讯员 殷乐 颜慧娟)15日，第七届台湾高校新闻传播专业学生暑期来湘“爱·在芒果”实习交流活动在长沙启动。来自台湾世新大学、义守大学、台湾大学等16所高校的50名学生，将在湖南卫视、芒果TV、小芒电商等单位进行近一个月的实习交流。

“爱·在芒果”是两岸品牌交流活动之一，目前已成功举办6届，近300名来自台湾高校的大学、研究生进入湖南广电开展交流实习。该活动已成为两岸青年交流的桥梁和台湾青年来大陆实习就业的重要载体，在海峡两岸收获良好反响。

活动自4月启动校园甄选工作以来，广受台湾高校学子关注，吸引了数百名高校生报名参加。最终，通过层层甄选，50名学子获得实习机会，实习岗位涵盖《歌手2024》《你好，星期六》《花儿绽放》等热门节目。来湘实习期间，实习生们还将参与大型节目活动现场观摩、职业规划交流会，参访中南大学、中联重科等地，亲身感受湖南经济社会高质量发展的生动实践。

“在这里，我们共同书写与湖南的青春故事。”来自台湾世新大学的大二学生陈好荷表示，希望未来能在传媒领域寻找到让自己大放异彩的新契机。

“非常兴奋，非常快乐。”首次踏足祖国大陆、也是第一次来湖南的台湾铭传大学新闻学系学生张正和，同样对实习充满期待。他说，昨晚刚到达，就已然感受到同胞热忱友好的真挚情感。

湖南省台办主任曾智夫表示，希望台湾学子们在学习本领、开阔视野的同时，用心感受大陆愿与台湾同胞共享发展机遇的善意和诚意，做两岸关系和平发展的参与者和推动者。

照进我生命的那束光

戴婵

五十名台湾高校学生来湘实习 第七届「爱·在芒果」活动启动