

土家腊肉

腊(xī)肉是指肉经腌制后再经过烘烤(或日光下曝晒)的过程所制成的加工品。腊肉的防腐能力强,能延长保存时间,并增添特有的风味,这是与咸肉的主要区别。腊肉并非因为在腊月所制,而为腊肉,腊月的腊(là)与腊肉的腊(xī)在古文里并非同一个字,亦即,腊月的腊是繁体的腊,而腊肉的腊本来就是腊月的腊的简化字。所以,腊肉之所以称为腊肉,至于为什么现在人们都读là,而不读xī,除了简化字的原因使两个字没有了区别以外,可能确实跟腊肉一般都在腊月里制作以待年夜饭之用有关。

由来

腊肉是湖北、四川、湖南、江西、贵州、陕西的特产,已有几千年的历史。据记载,早在两千多年前,张鲁称汉宁王,兵败南下走巴中,途经汉中红庙塘时,汉中人用上等腊肉招待过他;又传,清光绪二十六年,慈禧太后携光绪皇帝避难西安,陕南地方官吏曾进贡腊肉御用,慈禧食后,赞不绝口。加工制作腊肉的传统习惯不仅久远,而且普遍。每逢冬腊月,即“小雪”至“立春”前,家家户户杀猪宰羊,除留够过年用的鲜肉外,其余乘鲜用食盐,配以一定比例的花椒、大茴、八角、桂皮、丁香等香料,腌入缸中。七~十五天后,用棕叶绳索串挂起来,滴干水,进行加工制作。选用柏树枝、甘蔗皮、椿树皮或柴草火慢慢熏烤,然后挂起来用烟火慢慢熏干而成。或挂于烧柴火的灶头顶上,或吊于烧柴火的烤火炉上空,利用烟火慢慢熏干。西部地区林茂草丰,几乎家家都烧柴草做饭或取暖,是熏制腊肉的有利条件。即使城里人,虽不杀猪宰羊,但每到冬腊月,也要在那市场上挑那上好的白条肉,或肥或瘦,买上一些,回家如法腌制,熏上几块腊肉,品品腊味。如自家不烧柴火,便托乡下亲友熏上几块。

饮食文化介绍:在南方,人们喜食腊肉。相传古代湘中有一个毛贼,平日游手好闲不做正事,有天饿极了就去一家肉铺偷肉,被店主发现训斥一番羞愧难当,决定痛改前非,店主是一位没有子女的老者,于是毛贼便拜倒在老者门下,讨得做肉的手艺,老者把一生研究腌制腊肉的本领交给了毛贼,后来老者死后,这个毛贼继承了老者的店铺。随着日子一天天过去,毛贼的手艺也越来越好,名声也越来越大,于是人们便给他一个戏称:毛贼腊肉。至今你去湘中一带还能看到许多的腊肉有卖,可是据说味道都不如湘潭的正宗毛贼腊肉好吃。

形态

熏好的腊肉,表里一致,煮熟切成片,透明发亮,色泽鲜艳,黄里透红,吃起来味道醇香,肥不腻口,瘦不塞牙,不仅风味独特,而且具有开胃、去寒、消食等功能。湖北腊肉保持了色、香、味、形俱佳的特点,素有“一家煮肉百家香”的赞语。

特点

腊肉从鲜肉加工、制作到存放,肉质不变,长期保持香味,还有久放不坏的特点。此肉因系柏枝熏制,故夏季蚊蝇不爬,经三伏而不变质,成为别具一格的地方风味食品。

腊肉营养分析

1. 腊肉中磷、钾、钠的含量丰富,还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等元素;
2. 腊肉选用新鲜的带皮五花肉,分割成块,用盐和少量亚硝酸钠或硝酸钠、黑胡椒、丁香、香叶、茴香等香料腌渍,再经风干或熏制而成,具有开胃祛寒、消食等功效。

腊肉适合人群

一般人均可食用,老年人忌食;胃和十二指肠溃疡患者禁食。

腊肉食疗作用

现如今，因为当地人久食懒豆腐的传统，为了更为方便的食用（抑或是为了更加彰显其“懒”性）出现了专门加工黄豆粉的工厂，黄豆粉就是将成熟后的生黄豆直接磨成粉，然后在制作懒豆腐的时候就不用再用石磨打磨，而只需将黄豆粉煮开以后直接加入青菜即可。

炕洋芋

美食简介

炕洋芋

“炕”是湖北宜昌的方言，是煎炒焖炸之外的一种做菜方式。“洋芋”就是土豆。:) 俗话说“高山的洋芋低山的苕。”湖北省宜昌市长阳有个黄柏山，盛产洋芋和包白菜。那里流传着一首情歌，“情哥来得稀，没得么之吃，炒一盘包儿菜，烧几个大洋芋”。吃洋芋有多种吃法，特别是炕洋芋，松泡味美。

美食做法

炕洋芋

先将洋芋刮皮洗净，放在锅里煮一煮，不等全熟捞起来，立即放在锅里炕，放进菜油或漆油，翻来复去将表皮炕得焦黄，再放进盐，蒜末、辣椒粉，拌匀即可。客人来了，奉上一碗，作为饭前压肚之食，是一种湖北省宜昌市地道的风味食品。

关于洋芋

洋芋,又称土豆、马铃薯、洋番薯,山药蛋等。茄科茄属一年生草本。又称土豆、马铃薯、山药蛋等。块茎可供食用,是重要的粮食、蔬菜兼用作物。有的学者认为马铃薯共有 7 个栽培种,主要分布在南美洲的安第斯山脉及其附近沿海一带的温带和亚热带。

第六章 旅游资源

三游洞

三游洞摩崖，简称三游洞，位于湖北省宜昌市西北 7 公里的长江边的山崖上，位于西陵峡峡口处。2006 年 5 月 25 日，宜昌市三游洞摩崖被列入第六批全国重点文物保护单位。

三游洞简介

三游洞位于宜昌西北 7 公里，是西陵山北峰峭壁上的巨大山洞。它背靠长江三峡的西陵峡口，面临下牢溪，洞奇景异，山水秀丽，是湖北省著名名胜古迹，2006 年 5 月 25 日，宜昌市三游洞被列入第六批全国重点文物保护单位。

名称由来

相传唐元和十四年(819)，白居易、白行简、元稹三人会于彝陵(今湖北宜昌)，同游洞中，各赋诗一首，并由白居易作《三游洞序》，写在洞壁上，三游洞即由此而得名，这是人们称之为“前三游”。到了宋代，著名文学家苏洵、苏轼(东坡)、苏辙父子三人，也来游洞中，各提诗一首于洞壁之上，人们称之为“后三游”。

秀丽风景

三游洞地势险峻，形如覆蓬，冬暖夏凉，洞室开阔，呈不规则长方体，深约 30 米，宽约 23 米，高约 9 米，是古代地下水沿岩层岩面不断溶蚀，并经塌陷而形成的石灰岩溶洞。它的地层地质年代为寒武纪，距今约五亿至六亿年，洞中岩石褶皱起伏，断裂纵横，千姿百态，有似圆若方的钟乳石柱三根，垂直平行横列，将洞隔成相通的前后两室：前室明旷，诗

獠亭三国古战场

三国獠亭古战场雄踞长江峡口，南北两岸悬崖陡壁，群峰叠嶂，在虎牙山的绝壁上有一条长 1500 米的古栈道，犹如一条巨龙遨游在悬崖峭壁之间。“獠亭”这一地名的由来，与一个三国故事相关。公元 208 年，三国蜀汉虎将张飞任宜都郡太守，传说有一天他来到虎牙滩下，看见这里地势险要，悬崖峭壁，江水湍急，暗礁丛生，便令工匠在此修亭以示纪念。亭即将竣工，张飞前来视察，只见亭的楹栏上刻有动物的图案，形似虎类犬，张飞看后双眼圆瞪，勃然大怒，责问工匠此为何物，工匠吓得浑身发抖，忽然急中生智答道：此乃虎猎食时的姿态，名为獠，是显示将军的神威。张飞随即转怒为笑，命人在亭中刻上“獠亭”二字。獠亭因此而得名，留传至今。

獠亭乃弹丸之地，是历代兵家必争之地。最为著名的是三国时期决定蜀国命运的夷陵之战，火烧连营七百里，刘备兵败獠亭，这次战役是以少胜多的著名战役之一。杨素伐陈的江关之战、西晋伐吴的索桥之战等数十次战争发生在这里。獠亭古战场已建成大小景点百余个，其代表景点有：楚塞楼、休闲兵营、水塞阁、擂鼓台、古战道、三国人物展等。在虎牙山之巅有反映楚之开塞的标志性建筑楚塞楼，古朴典雅，造型别致。

现代的獠亭

现代的獠亭古战场，已经被圈地收费，开发为旅游景点。旅游的时候，可以从湖北宜昌市出发，车程 20 分钟。

1、景点成人收费 40 元，本地人 20 元。可以讲价，我们驴友 7 人，给了 100 元就进去了。步行游遍景点需时 60 分钟。

2、景点的人气差，维护很差，一些景点的翻造，简单的用近代的红砖、水泥堆砌，很少看到原汁原味的东西。

3、栈道上随处可见裂痕，据说的前几年的地震造成的。

4、因为维护不好，反而有些断壁残垣的美感，而且远望宜昌长江大桥，夕阳中颇有几分可观。总的来说，特地去旅行不必要，路过看一下还是可以的。

第七章 名校展示

獠亭区实验小学

獠亭区实验小学坐落于湖北宜昌獠亭始建于 1933 年，原名兴善寺小学、獠亭小学等。2002 年 9 月，獠亭区委、区政府正式将我校更名为獠亭区实验小学。学校地处三国古战场獠亭区中心地段，背依巍巍虎牙山，门流悠悠长江水。1995 年学校易地新建，新征土地 35.5 亩，历时至今我校校园总面积达 24441 平方米，建筑面积 7590 平方米。现建有教学楼、综合实验楼、教工宿舍楼、食堂等服务与师生工作、学习、生活、娱乐的建筑设施，校园内绿化、硬化面积均达到并超过省定标准，校园文化氛围浓厚，育人环境幽雅。 我校现有 25 个教学班，1386 名学生，65 名教职工，其中党员教师 19 人，团员教师 12 人，小学高级教师 34 人，小学一级教师 30 人，本科学历 15 人，专科学历 32 人，学历达标率为 100%，专任教师全部具有教师资格。 我校提出了“以优秀的教师队伍为基础，以优质的课堂教学为中心，以培养优秀的心理品质为重点，促进全面育人的”办学思路，全面贯彻落实国家教育方针政策，以全面推进素质教育为目标，以教育现代化为主体，以教育教学改革为动力，以依法治校为保证，走“科研强校”之路，形成了一个团结协作、开拓创新的领导集体，建设了