

“五一”长假马上就要到了,去哪玩成了一个必备话题,露营、穿越、摄影……其实长寿之乡镇坪,美景宜人、美食绿色健康,到镇坪去是个不错的选择。

这个季节的镇坪,透蓝的天、和煦的风、潺潺的流水……漫山的树绿了枝头,遍野的花儿羞了笑脸。在这如画般的美景中,鲜嫩的野菜,就是一场春意与美食在舌尖上的邂逅。

当下镇坪是吃山野菜最佳时机,也只有到镇坪才能真正找到最接地气的野菜。这个“五一”,欢迎您到镇坪来吃春!

四月芳菲尽 山寺桃花开

五一,春还在镇坪等你!

镇坪地处陕西最南端,是中国大陆版图的天然中心,位于中国南北地理分界线上,承南启北,东接荆楚大地,南连巴渝山水,素有“自然国心 巴山药乡 养生天堂”之美誉。1503平方公里的镇坪森林覆盖率达88.68%,生态旅游资源极其丰富,珍稀动植物分布广泛,道地中药材420余种,有“生物物种基因库”之称。静谧的自然环境造就了独特的生活方式和地域文化,2017年11月27日,中国民间文艺家协会正式命名镇坪县为“中国长寿文化之乡”。同时镇坪也是秦楚、巴渝文化的交融区,其特殊的地理位置蕴含着丰富的文化资源,中药文化、古盐道文化、五句子歌、农耕文化等特色文化源远流长。

镇坪山清水秀、空气优良,连续五年空气质量排名陕西县区首位,优良生物资源和空气质量,富硒无污染的土壤条件,夏无酷暑,冬无严寒的气候特点,秦巴荆楚文化交汇融合的地域文化特质,尊重自然敬畏自然的处世之道,“仁义为本、坚韧不拔”的古盐道精神滋养,构成了镇坪人向上向善达观包容道法自然的长寿文化风尚。来镇坪,品长寿文化内涵,尽享长寿美食,聆听特色民歌“五句子歌”,领略别样精神享受,可谓上善之选、明智之举,怡心养寿。



充满诗情画意的镇坪土地,就是鲜味的源头。

竹笋 非常可口的时令菜,煮好的笋鲜嫩清香、味道鲜美,不管是清炒,还是凉拌,又或者放在鸡汤里,都有它独特的味道。镇坪土壤、湿度都特别适宜,使得这里的竹笋皮薄肉厚,鲜美甘甜。春日的竹笋,最是鲜嫩可口,如果想要尝鲜,也要抓住时机,错过就要等明年!

香椿 春天必吃的一道时令菜。香椿又叫做椿芽、春尖叶,香椿初发芽长叶的时候,掐香椿头拿来做成香椿炒鸡蛋吃,吃在嘴里脆嫩新鲜,味美爽口,齿颊俱芬。镇坪的香椿响当当的青嫩有味,红得发紫的叶芽,闪着点儿油光,看起来就很好吃。

鱼腥草 养生好食材,清热解毒养肺润肺。鱼腥草又名折耳根,是一种具有鱼腥味的草本植物,鱼腥草可以炒腊肉,也可以炒鸡蛋,切碎煮稀饭,凉拌都可以。?在镇坪,最常见的折耳根做法就是凉拌,酸爽美味,香脆爽口。

蒲公英 蒲公英有很高的营养价值,作用十分强大吃法也多样,可以用开水烫后凉拌吃,也可以直接拌佐料生吃,还可做汤、炒吃。此外蒲公英全身都是宝,根、茎、叶都可以晒干,用来泡茶喝,效果也很好。

蕨菜 野生在林间,山野,松林内,是无任何污染的绿色野菜,不但富含人体需要的多种维生素,还有清肠健胃,舒筋活络等功效;蕨菜使用前经沸水烫后,在侵入凉水中去除异味,便可使用。经过处理的蕨菜,口感清香滑润,再拌以佐料,清凉爽口,是难得的上乘下酒菜。蕨菜还可以炒吃、凉拌,或加工成干菜等。

芥菜 最常用的是来包饺子凉拌都是美味清香可口,营养丰富,无污染,纯绿色食品,经常食用有利于人体健康。芥菜的特别之处在于,它既能祛寒,又能祛热,祛寒不上火,祛热不寒凉。可谓寒热通杀,是维持人体寒热平衡的好帮手,还能健脾利湿。

镇坪腊肉 是在柴火堆上熏出来的纯天然绿色食品,是镇坪人必不可少的家乡味,镇坪腊肉颜色黑里透红,红里发亮,体型大块,肉质紧实细致,有嚼劲,味道香浓。

镇坪腊肉是镇坪县最有名的特产,在镇坪,原汁原味的腊肉最受欢迎,肥瘦相间,芳香四溢,镇坪腊肉也是被农业部认定的国家地理标志保护产品。

文/图由镇坪县委宣传部马艳、何丹提供

