

安沙镇山水田园风光。安沙镇供图



街镇画像

长沙县安沙镇面积160平方公里,人口约7.8万,是“中国民族化学工业之父”范旭东先生的故里。这里藏着湘徽神韵的棠坡清代民居,捞刀河畔·白塔青创村落满是创业朝气,千亩花卉园繁花似锦,连片花田与特色小院业态互补,安沙正以产城融合之势,全力打造兼具人文底蕴、烟火气息与年轻活力的特色文旅名片。

● 王佳怡

安沙镇的田野间,花木渐染秋色,捞刀河水从村庄旁缓缓流过。沿河而行,一座座村庄散落在山水田园之间,闲置的院落有了新的用途,乡村里也多了不少年轻面孔。

在安沙镇160平方公里的土地上,棠坡清代民居、明清白塔留下历史印记,还有“中国民族化学工业之父”范旭东先生的故里;花卉、农业、乡土美食,构成了鲜活的乡村底色。

有资源,不等于有产业。老屋如何不再闲置?一个个小而散的文旅项目,又如何形成能够留住游客的规模效应?安沙镇把破题的切口放在了乡村最寻常的空间——院子。从摸排闲置院落、发布“小院认领令”,到招引青年创业者、植入文旅新业态;从干部上门协调租赁、水电等具体难题,到搭建平台推动小院抱团发展;再到以院为点、串点成线、聚线成片,安沙逐渐探索出“阵地围绕院子用、项目围绕院子建、人才围绕院子引”的发展路径。

走进龙华岭村,“马林的莫奈花园”安静地立在田埂旁。画室主理人马林是土生土长的龙华岭村人。得知安沙的“小院计划”后,他把画室搬回了乡村。如今,寻常的乡村老宅变成了学生写生的“田园课堂”和游客寻找慢生活的“艺术秘境”。

这样的变化,在安沙并非个例。有的院子飘出咖啡香,有人把农田做成自然教育空间,有人把柴火灶里的乡土味道端上游客餐桌,让乡野成为年轻人的周末目的地。

变化背后,是安沙镇主动做的一道“盘活题”:对镇域闲置资源进行全面摸底,建立200个院落信息库,从中精选80余个精品小院对外招引;通过短视频、直播等方式把藏在村里的老宅推到创业者面前。

政府不仅“牵线”,还负责“陪跑”。安沙镇组织党员干部担任项目“服务员”,聘请常驻法律顾问,为创业项目提供全过程服务。

目前,全镇累计认领闲置院落62个,培育特色小院30余个,提供就业岗位近300个。沉睡的老屋醒了,曾经不起眼的农家庭院也开始成为乡村发展的新空间。

然而,院子火起来之后,新的问题随之而来:一家村咖、一处露营地、一间研学课堂,单独看都有特色,但游客很难为了一个院子专程跑一趟。

安沙没有让这些院子继续“各自精彩”,而是开始“串珠成链”:牵头搭建服务平台,整合40多家院落资源,推动统一推广;按照“一院一特”引导差异化经营,减少同质化竞争。

于是,农业、文化和旅游开始真正发生“化学反应”。依托千亩花卉园,安沙把赏花与亲子游、研学、欢乐跑等活动结合起来,让传统花卉产业有了新的消费场景;老宅也不再只是居住空间,古琴、绘画、茶文化、乡土餐饮等业态纷纷入驻。

小院是发展的“点”,精品游线串联起散落资源。当一条条主题游线逐步成型,安沙进一步跳出单个院落、单条线路的局限,推动由“线”向“片”拓展,将小院业态嵌入全镇整体发展布局。

围绕不同区域的资源禀赋,安沙镇规划布局捞刀河畔·白塔青创村落、水渡河老街夜经济集聚区、花文旅融合发展片区三大差异化文旅板块,通过交通线路和精品院落,把散落资源进一步串联起来。

在白塔片区,捞刀河畔·白塔青创村落布局生态体验、乡村休闲度假等空间。安沙院子·伴山茶舍、红房子村咖等业态陆续进入,让喝茶、村咖、非遗、研学和乡土餐饮在河畔相遇。在花卉园片区,安沙则把传统产业进一步向亲子研学和花文旅延伸。园区已有10余家企业及合作社、50余家从业商户,经营覆盖市政草花、精品盆栽等领域。当地进一步植入范旭东生平事迹陈列、书画艺术和亲子娱乐等内容,让“花产业”向“花生活”“花旅游”延伸。水渡河片区则瞄准城市消费需求发展夜经济,推动文旅、商业与城市生活相互融合。

一院有一院的故事,一村有一村的风景。周末出游,不妨走进安沙,赴一场田园小院之约。



● 任波

无论亲友团圆还是招待来客,一盘色泽红亮的剁椒鱼头,永远是长沙人餐桌上富有仪式感的选择。日前,湖南卫视、芒果TV《家乡美食大赛》上演剁椒鱼头巅峰对决,坛宗剁椒鱼头创始人谭艳作为守味人,与两名成功突围的参赛选手同台比拼,最终凭借扎实功底拿下冠军。这一荣誉,也让坛宗在接待外地游客时有了更足的底气。

很多外地食客好奇,湘菜不就是辣吗?事实上,辣与辣之间,隔着一整个江湖。

坛宗烹制一颗硕大的剁椒鱼头,用上了五种剁椒——有的提供直击味蕾的鲜辣,有的释放经年累月的醇厚醇香,有的负责提亮色泽,有的则悄然渗透出丝丝回甘。谭艳透露,他们团队经过上百次调配,才最终确定五种辣椒的黄金配比。其中一种剁椒,必须在老坛里封存整整三年才会启用,“就像老酒,越陈越有层次”。

当五味剁椒按照黄金比例铺满鱼头,一同入锅蒸制,剁椒的咸香、鲜辣与鱼头的肥美细嫩在蒸汽中完美交融。出锅那一刻,再淋上一勺滚烫的非转基因纯菜籽油——“滋啦”一声,五味剁椒的香气被瞬间激活,剁椒鱼头由此从鲜辣浓香中生出几分风雅。

坛宗采用的摆盘方式是“笑脸鱼头”——鱼头立起,宛如一张笑脸,在红亮剁椒的映衬下,向每一位食客致以热情的问候,更暗含“鲤鱼跃龙门”的美好期许。坛宗的鱼汤是用每日现取的鱼尾搭配农夫山泉水文火慢熬数小时熬出来的,奶白鲜美。夹起一块浸润了五味剁椒精华的鱼肉,轻轻一抿,便脱骨化在嘴里,鲜、咸、香、嫩,层层递进。最后用这汤拌上一碗手工宽面,每一根面条都裹满了浓稠鲜辣的汤汁。入口的第一感觉,是剁椒带来的强烈香辣刺激,直抵味蕾,让人瞬间感受到湘菜的火辣热情。但这种辣味并不会刺激肠胃,反而在香辣过后,能感受到鱼肉的鲜嫩与剁椒的鲜香在口中久久回荡。这便是湖南剁椒鱼头的灵魂所在。

坛宗剁椒鱼头好吃的秘诀,就挂在店内的墙上——“湖南省非物质文化遗产代表性项目”。湘菜烹饪技艺之剁椒鱼头制作技艺是湖南省非遗代表性项目,坛宗剁椒鱼头主理人谭

艳正是该项目第四代传承人。

这份传承,要追溯到上世纪20年代。彼时在洞庭湖区湘阴县樟树镇文泾村,有一位著名的乡村厨师甘裕源。湘阴县位于湘江、资江两水交汇之处,鱼类资源丰富;樟树镇自古盛产辣椒,家家户户都会做剁辣椒。剁椒鱼头,便是谭艳的太外公甘裕源最拿手的菜品。随后,甘裕源的媳妇张秋珍传承了剁椒鱼头制作技艺,又将这门手艺传给了女儿甘爱湘。甘爱湘则带女儿谭艳为徒。谭艳在得到母亲技艺传承后,于2017年在长沙创办了坛宗餐饮管理有限公司。她没有止步于古法复刻,而是不断打磨标准,让传统味道适配当代人的聚餐生活。从原料端就严格把控——只选水质达国家饮用水标准的高山深湖有机大鲢鱼,到店现杀,拒绝冻鱼;老坛剁椒历经三年封坛发酵;每日现取鱼尾,搭配农夫山泉水文火慢熬出天然鲜美的汤底。

正是这份对食材的苛求,让坛宗收获了诸多荣誉:2018年,坛宗剁椒鱼头作为湘菜代表走进了联合国,向世界展示中国湘菜的风采;2023年,坛宗剁椒鱼头被评为“湖南头牌菜”,在北京人民大会堂分享了这道菜品质与价值的提升;连续8年荣登大众点评必吃榜。

在坛宗用餐,上菜本身便是一场文化仪式。“上鱼头咯!”一声喜庆的吆喝之后,两位服务员用大花轿将鱼头抬上桌。紧接着是点火鸿运仪式——服务员淋上伏特加,请贵宾点燃吉祥之火。最后是开鱼头纳福环节,服务员一边说着吉祥话,一边用勺子将鱼头分开。仪式不仅是热闹,更是一种文化的传递,每一环都寄托着红红火火的美好寓意。不少本地人表示,商务聚餐、同事团建、家庭团聚、接待外地亲友,坛宗都是无需过多斟酌的稳妥选择。

坛宗剁椒鱼头·湖南头道招牌菜

鱼头立起 坛香入味



扫码看辣视频
感受家乡美食
冠军实力

● 王佳怡 杨雪妍

九月的风翻过岳麓山脊,长沙悄然进入秋天。同程旅行近日发布的《2026中秋国庆旅行趋势预测报告》显示,长沙位居“跟着诗词去赏秋”热门目的地榜首。记者走访发现,从岳麓山到橘子洲,从太平街到铜官窑,诗词与秋景交融,吸引了众多游客前来感受“诗与远方”。

跟着诗词游长沙,就对了!

长沙位居“跟着诗词去赏秋”热门目的地榜首



杜甫江阁

沿湘江北去,长沙铜官窑步步皆气象。那首口口相传的《君生我未生》便与铜官窑密切相关。唐代诗人李群玉写过铜官窑的秋天:“古岸陶为器,高林尽一焚。焰红湘浦口,烟浊洞庭云。”今天的铜官窑安静许多,谭家坡遗址馆里41米长的唐代龙窑静卧,无声诉说往事。站在窑址前,秋风吹过,仿佛还能感受到1200年前窑工们汗湿的脊背与熊熊窑火。

秋天的傍晚,登上天心阁,月明星稀。明朝诗人俞仪曾写下“指点潭州好风景,万家烟雨画图开”。作为长沙城的标志、长沙唯一的古城墙遗址,天心阁雕梁画栋,古城墙肃穆威严。阁前名联“橘子洲,洲上舟,舟动洲不动;天心阁,阁中鸽,鸽飞阁不飞”,将长沙两处名胜巧妙牵系。

秋天的长沙,是一首读不完的诗。从岳麓山的第一片枫叶,到铜官窑沉睡了千年的窑火,这座城市的每一个角落都藏着与秋有关的句子。市文旅部门表示,将依托丰厚的诗词文化资源,推出“诗词+旅游”线路,让游客在行走中读懂长沙的秋天。趁着天凉好个秋,来长沙走一走吧。



爱晚亭

长沙的秋日诗意,首先藏在岳麓山的枫林晚照中。岳麓山人文底蕴深厚,历代文人留下许多名篇。诗人杜甫流寓长沙时,曾游览麓山寺与道林寺,写下《岳麓山道林二寺行》;李群玉、朱熹、王守仁、黄道让等文人墨客也纷纷留下墨笔。登山行至山腰爱晚亭,杜牧《山行》中“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”的意境扑面而来。深秋时节,枫叶从亭子四周漫开,一夜之间整面山坡绚烂如烧。亭中游客虽多,却少有喧嚷。沿石阶上行,经麓山寺钟声、白鹤泉凉意,一路皆是属于秋天的沙沙耳语。

橘子洲的秋天则苍茫壮阔。1925年晚秋,毛泽东途经长沙重游橘子洲,留下《沁园春·长沙》。如今从橘子洲大桥上洲,染树已红,沿洲漫步至拱极楼,可登楼远眺。暮色从岳麓山缓缓漫来,湘江如深蓝色绸带,“江天暮雪”之景仿佛近在眼前。江心洲岛巴溪洲同样藏有长沙秋日美好。上岛可见大片芦苇荡,芦花在阳光下翻涌成浪。五代诗人谭用之夜泊湘江,曾写下“秋风万里芙蓉国,暮雨千家薛荔村”。如今洲上水杉林落叶铺地,落日时分湘江被染成橙红色,白鹭掠过水面,令人心静。

橘子洲头



一江秋水,半城诗愁。唐大历四年(769年)初,杜甫从四川辗转入湘,漂泊潭州时在江边租住吊脚楼,称“江阁”。如今的杜甫江阁为纪念诗人而建。人生最后的秋冬,杜甫在此写下“夜醉长沙酒,晓行湘水春”,也与流落江南的李龟年重逢,留下“正是江南好风景,落花时节又逢君”。那间吊脚楼早已不在,但站在杜甫曾站立的地方,游客看到的是盛世的安详。

“千年太平街,一部长沙史。”太平街,由南向北,自西汉到晚清跨越千年。西汉初,二十三岁的贾谊被贬为长沙王太傅,居住于此,留下《吊屈原赋》。文人墨客相继访古吊怀,杜甫写下“不见定王城旧处,长怀贾傅井依然”,刘长卿留下《长沙过贾谊宅》。秋日走进藏于市井的贾谊故居,看一看贾谊井,听风穿过碑廊,别有一番滋味。

闹市中的开福寺,是长沙人的洞天福地。“从容坐来久,花落满闲庭。”檐角风铃轻碎作响,游客取一炷香,许一个愿,在银杏树下看叶子飘落,生活的褶皱仿佛被风抚平。古时烹茶讲究用水,诗人唐仲冕盛赞长沙白沙井水“功在中冷上,品泉笑陆羽”。如今住在周围的“老长沙”仍常提着水桶排队取水,一瓢泉水便拥有长沙最地道的秋凉。

宋代朱熹写《定王台》:“寂寞番君后,光华帝子来。千年徐故国,万事只空台。”公元前155年,汉景帝之子刘发被封为长沙王,从长安运土回长沙筑台,只为登高遥望母亲。如今台已不存,但“定王台”三字已融入市井,成为长沙最繁华的书市。秋日在定王台漫步,建湘路文艺气息十足,浏阳门下烟火人间,梧桐叶随风飘落,时间磨平了一切,唯独思念留在诗里。



开福寺
均为长沙市文化
旅游广电局供图



湘江江心洲岛