



拐枣、刺梨、蜜蜂、蒜瓣……皆可入酒

# 恩施泡酒：“泡”出美好生活愿景



工人在湖北省蜜果鲜滋酒业有限公司分装泡酒。（湖北日报全媒记者 蔡俊 通讯员 文朝顺 何仁 摄）

湖北日报全媒记者 蔡俊 通讯员 县融

在恩施土家族苗族自治州，走进大大小小的餐馆，首先映入眼帘的是一只只透明的玻璃坛子，里面盛满各种各样的泡酒。常见的有杨梅酒、枸杞酒、蛇酒、人参酒等，不常见的还有刺梨酒、桑葚酒、鹿茸酒及各种各样的中草药酒等，甚至蒜瓣、橘子、猕猴桃等皆可泡酒。

丰富的物产、多民族文化交流交融以及独特的民俗风情，孕育出别具一格的泡酒文化。有人说，在恩施万物皆可泡酒。泡酒用料种类之丰富、性状之清奇，令人叹为观止。

新春佳节即至，湖北日报全媒记者走进酿酒作坊，“苍蝇小馆”，领略恩施泡酒文化的多“滋”多彩。

## “酒妹”年销泡酒8万斤

“来，啍一口！”1月9日，在恩施市舞阳坝街道官坡社区“酒妹”商贸店，老板陈艳热情地向顾客推荐各类泡酒。

走进20多平方米的小店，浓郁的酒香扑鼻，放眼望去，货架摆满了刺梨酒、桑葚酒、拐枣酒等20多种泡酒，规格有5斤装、10斤装，价格每斤从30元至60元不等。

陈艳的父亲曾是一名乡村赤脚医生，擅长用草药和苞谷酒泡制药酒，用于预防和治疗疾病。耳濡目染，陈艳从小就爱钻研泡酒和品酒。

陈艳说，泡酒没有严格意义上的定义，但业内外形成了一个共识，即，以苞谷酒、高粱酒等粮食酒同药材、果蔬等材料混合泡制而成的酒。

“最开始是用党参、黄芪等中草药泡酒，但泡出来的药酒带有一股药味，很挑人，不畅销。”陈艳回忆，为了迎合大多数人的口感，她开始尝试用水果泡酒，让酒的醇香搭配上水果的酸甜，别有一番风味。

2010年，她将目光对准了刺梨。刺梨是一种天然的药食两用植物果实，其果肉脆、味酸，在山林中随处可见。刺梨中富含维生素C，有健胃、消食、滋补的功效。

“先泡10斤试试。”陈艳买来刺梨，清洗干净，放进透明的玻璃缸，然后倒进55度的纯苞谷酒。两个月后，她又往里面加了一次酒，让酒和果子充分混合。

她一边泡一边品尝。陈艳发现，泡制时间1年左右，酒的口感最佳，酒香中带有一股清甜，颜色也变成了棕红色，品尝过的顾客也啧啧称赞。如今，她泡制的刺梨果酒1年能卖出7000多斤，成为店里的明星产品。

经过多年反复研究和实验，陈艳熟练掌握了杨梅、桑葚、拐枣、枸杞等20多个药食同源品类的泡酒方法。2016年，她还为自己泡制的系列果酒注册了商标。如今，陈艳每年要泡8万多斤果酒，与恩施城区100多家餐馆稳定合作，在60多家便利店不断推出自己新研制的泡酒。

## “华中药库”提供充足泡酒药材

恩施被誉为“华中药库”，丰富的道地药材，也是泡酒的重要原材料。

宣恩县椿木营乡平均海拔1680米，昼夜温差大，适宜竹节参、黑老虎等中药材生长。由于海拔高，冬季严寒，当地老百姓世代就有拿这些中药材泡酒喝御寒养生的习惯。居民唐洪县在集镇上经营着一家小酒厂，每年，他都要用自己酿制的苞谷酒泡制竹节参药酒。

竹节参因兼有人参滋补、三七活血两种功效，被民间誉为“草药之王”。“用竹节参浸泡的药酒，具有强壮体格、提高免疫力、增强抗病能力的作用。”唐洪县说，“中药泡酒时间的长短，要根据药材的种类、所用酒的浓度及保存条件而定。”他介绍，要先用清水反复洗刷竹节参，洗净后晾晒，沥干水汽，再放进装满苞谷酒的酒坛内，上盖封闭严实。泡酒时间达到1个月，就能看到药酒的颜色逐渐变得鲜亮起来，但最佳品尝时间是



恩施市舞阳坝街道官坡社区酒妹商贸，各种口味的泡酒摆满了整个货架。（湖北日报全媒记者 蔡俊 通讯员 赵盛迷 摄）

酒泡满1年之后。

“借助酒力，将药和酒融为一体，便于人体吸收，可以使药物的功效得到较好的发挥。”巴东县大支坪镇卫生院院长谭志耀对药酒情有独钟，临床20多年来，经常开药酒方，用于治疗失眠、消化不良、风湿性关节炎等症状。

谭志耀介绍，泡制药酒过程中，除了泡制单一药材之外，还可以将多种药材一起搭配使用。以独活当归养生药酒为例，独活祛风胜湿，散寒止痛，当归、川芎、丹参、地黄滋阴养血，活血通络，通过搭配使用，药性温和，补养与治疗兼顾，适宜于年老体弱者长期服用。

## 一方水土“泡”一方酒

泡酒由来已久，但在恩施民间犹为流行，也深受当地居民喜爱，为何？

湖北民族大学医学部中医药学院李厚聪博士介绍，恩施地处武陵山腹地，地理、气候独特，特别是高海拔地区冬季漫长而严寒。以前相当长的一个历史时期，恩施经济发展相对落后，百姓生活艰苦，缺医少药，饮酒驱寒、酒养养生，是恩施人对泡酒最方便、最简单、最原始的认知。在长期的劳动、生产、保健、治疗过程中，泡酒作为一种生活方式，也作为一种饮食文化被民间反复筛选整理后流传下来。

另外，恩施共有29个民族，多民族交往交流交融，孕育了丰富多彩的饮食文化。热情好客的恩施人，最好的表达就是喝酒。到恩施人家中做客，只有和主人感情很深的人，才有口福喝到主人自制的泡酒。

记者采访发现，恩施泡酒大致分为两大类：一类是植物果实，如杨梅、桑葚、刺梨、猕猴桃等，通过果实的色与味来调和酒的颜色和味道，从而达到调和口感的目的；一类是中药材，如人参、鹿茸、蜜蜂、海马等，通过泡制药酒调理、保健、养生，达到减少疾病、延年益寿的目的。

“每天两口，把病喝走。”李厚聪说，恩施人泡酒，泡的是趣，喝的是情，表达的是恩施人对美好生活的愿景。

## 中医专家解读中药材泡酒误区

# 药酒并非泡得越久越好

湖北日报全媒记者 鲁腾 通讯员 杨名

药酒作为一种具有保健、治疗功效的中药传统剂型，在我国已有几千年历史。《黄帝内经》有“汤液醪醴论篇”，专门讨论药的药用之道。所谓“醪醴”，即药酒。在恩施，很多家庭都有自制的药酒。那药酒应该怎么泡？是不是人人都能喝？恩施州中心医院院务委员、中医内科教研室主任、湖北省中医科普专家向建军，对药酒及泡酒予以解读。

## 制作药酒宜用50度以上白酒

药酒按照功效可分为三大类：滋补类、祛风除湿类和活血化淤类。前两者大多为内服，活血化淤类则以外用为主，主要用于运动系统损伤的治疗，如关节或肌腱扭伤、肌肉劳损等。

“一般制作药酒的白酒应选择50度以上的。”向建军解释，酒是一种良好的有机溶剂，中药中所含有效药物成分能充分溶解在酒液中。《中国药典》规定，制作酒剂必须选择白酒，若是内服的酒剂，必须用高粱、大米、小麦、玉米等谷类酿造的白酒。酒精度数高，不仅可以保持药材的药性，而且也可以保证药材的保质期。不过，药酒并非越陈越好，药酒浸泡后的最佳服用时间是一个月到半年。一些名贵药材如人参、虫草等制作的药酒，即使反复加酒浸泡，最好也不宜超过2年。泡制的时间太长，酒精会挥发，药性也会打折扣。

## 并非万物皆可泡

出于养生保健的目的，很多人觉得只要是补药都能泡酒，有些甚至把好多种补药泡在一起。向建军提醒，除了枸杞、人参、板党、天麻等常见的一些既是食品又是中药材的食材外，许多毒性很强的中药，比如对肝肾毒性很大的马钱子、川乌、草乌、生半夏、苍耳等，不宜盲目入酒。

以川乌、草乌为例，它们是治疗风寒湿痹、关节疼痛的药物，但因毒性很强，需严格控制其用量。否则，中毒后可致严重心脏损害、中枢麻痹，甚至死亡。“泡制药酒时，一定要根据自身体质，咨询医师或药师的专业意见，对证选药、合理组方。”向建军建议。

## 饮用药酒勿贪杯

药酒多以中药为主要成分，其中的中草药成分具有多种生物活性，能够对人体产生多种有益影响。例如，一些中草药具有抗炎、抗氧化、提高免疫力等作用，有助于增强人体健康、缓解疲劳、改善睡眠等。适量饮用药酒，可以促进血液循环、舒筋活血，对于一些慢性疼痛、关节炎等病症也有一定的缓解作用。

“每日饮服10—20毫升为宜，一天最好不超过50毫升。”向建军建议，以治疗疾病为目的的药酒，对配方、制作和服用要求较严，应作药服，病愈则止，勿当酒饮。过量饮用不仅达不到保健效果，反而可能对身体造成伤害。饮用药酒时，不宜在早晨空腹和夜间饮用，应在中餐或晚餐前1小时饮用。

此外，药酒不适合所有人服用。例如酒精过敏的人群、孕妇、哺乳期产妇、儿童以及有慢性肾病、肾功能不全者不能服用药酒。有基础疾病例如高血压、肝脏疾病、胃溃疡等，也需谨慎用药。正在服药的人群，也要警惕药酒中的成分与服用的其他药物发生不良反应。

武陵风情  
寻味非遗

# 一碗油茶汤 浓浓土家情

湖北日报全媒记者 蔡俊  
通讯员 文朝顺 向相辉 何仁

1月16日，咸丰县唐崖镇“土家油茶汤”传习所，非遗传承人马金在火炉上放上铁锅，开始制作油茶汤。只见他往锅中下入猪油，油热以后倒入粗茶。茶叶下锅，瞬间舒展叶片，伴随着“刺啦啦啦”的声音，散发出浓浓的焦香。

“油茶汤的精髓在于茶叶，最好是本地手工制作的绿茶。炸茶叶时油温一定要适中，过高过低都会影响茶叶的口感。”随后，马金往锅中倒入清水，加入盐和蒜苗，待水烧开后舀汤入碗，再将阴苞谷、米花、豆腐干、土豆片等“炒货”一一放入，一碗集香、脆、滑、鲜于一体的油茶汤便新鲜出锅。

喝油茶汤也颇有讲究。土家人有句俗语：“茶汤不冒气，烫死女婿。”马金解释，刚出锅的油茶汤是不冒热气的，不少初次尝试油茶汤的客人难免把舌头和嘴巴烫伤。

客人跟着主人学，端起碗，捧在手里，将油层吹开，转着圈轻呷细品。茶叶香，米花脆，……一碗汤，多种滋味，尽在口中。

油茶汤是土家族人钟爱的传统风味美食。2011年，油茶汤制作技艺入选湖北省第三批省级非物质文化遗产名录。

如今，土家油茶汤不仅可以在家里做，一些餐馆和企业还把油茶汤做成商品，摆上了超市货架，入驻了淘宝、抖音等销售平台，朝着市场化方向发展。

在咸丰县硒为贵食品有限责任公司油茶汤生产加工车间，工人们正忙着炸油渣、阴米、土豆片等油茶汤配料，经过一道道检验、包装流程后，将开袋即食的油茶汤产品通过线上线下销往全国各地。

在来凤县城芳妹子快餐店，预制油茶汤摆满柜台，老板周芳正忙着把一罐罐油茶汤发往浙江、福建等地。

“很多在外地务工的老乡，经常给我打电话，想喝一碗家乡的油茶汤。”2020年，周芳创新研发罐装预制油茶汤，客户打开包装，只需加入开水便可食用。

“刚开始原料只有茶、阴米和蒜苗，保质期也只是一周。”周芳说，经过两年多时间不断摸索，现在预制油茶汤中炒米、黄豆、豆腐干等原料一应俱全，与现做的油茶汤无异，保质期可以达到6个月。

# 巴东石喊山村 “晒”出“阳光存折”

湖北日报全媒记者 蔡俊 通讯员 黄华

寒冬时节，走进巴东县沿渡河镇石喊山村，一垄垄柑橘树布满山腰，一块块单晶硅光伏板覆盖着山头，一幅现代化新农村的美丽画卷徐徐铺开。

石喊山村位于巴东县神农溪景区北岸，下辖15个村民小组，775户2098人。2021年7月，石喊山村迎来发展的希冀——国家能源局华中监管局驻村帮扶。

“我来的时候，村里村外没有一盏路灯，天黑之后出门，伸手不见五指。住在山顶的村民遇到干旱季节，用水困难。”驻村第一书记王永上回忆。

华中能源监管局以“我为群众办实事”为切口，率先推动解决群众急难愁盼问题，协调推进电力基础设施建设，免费为村里配套了3台变压器和2.1公里线路；驻村工作队加班加点协调水源修缮和备用泵房架线供电，疏通启用村内第二水源，结束山顶农户季节性缺水的历史；支持资金30万元，帮助村里安装100盏太阳能路灯……一桩桩、一件件暖民心实事让群众竖起大拇指。

民生有了保障，产业要发展。如何发挥能源特色，帮助村民端上能源产业的饭碗，增强乡村振兴内生动力，走出产业发展新路子？

经过认真谋划，华中能源监管局党组多方奔走争取政策支持，实地勘探调研落地条件，统筹协调有新能源建设指标的国家能源集团湖北公司光伏项目落地巴东。

2023年5月18日，总投资5亿元的国能长源巴东100MW农光互补光伏发电项目破土动工。项目占地面积2870亩，新建18万块单晶硅光伏组件、一座110千伏升压站和一条18公里输电线路。项目建成后，预计年均发电1.2亿千瓦时，产值5000万元，项目可持续发电25年。

据估算，光伏电站每年可提供清洁电能1.18亿千瓦时，节约标煤3.85万吨，减少二氧化碳排放量9.3万吨，成为助推巴东绿色低碳转型、调优地区能源结构的“能量加油站”。目前，该光伏电站已累计发电约5000万千瓦时。

# 来凤45个政府采购项目 实行“专”“业”一体评审

湖北日报讯（记者蔡俊、通讯员向相辉、覃群尧）1月9日，来凤县“来凤大道及城区新增绿化养护项目”在该县公共资源交易中心通过政府采购“专”“业”一体评审确定中标供应商，恩施市绿禾园艺工程有限公司以第1名495万元报价中标。

与以往政府采购不同的是，此次评审来凤县园林服务中心作为业主（采购方）也参与进来，并且占评审的30%。中标成交公告也当场公布，评审时间较以往缩短4天。

2024年7月，来凤县在全省率先推出政府采购“专”“业”一体评审改革，“专”是指评审专家，“业”是指业主（采购方），两者共同参与项目评审，并赋予各自不同分值。该模式在原有专家评审基础之上增加了采购方的权重，提高了采购满意度、缩短了采购时间。

“以往评审只有省政府采购专家系统抽取的专业评审人员，如果供应商无法履约或供应的货物、提供的服务以次充好，采购单位往往以评审是专家说了算，自己没参与为由推诿责任。”来凤县财政局负责人殷涛说，“专”“业”一体评审明确了采购单位是第一责任人，须准确识别和选择优质供应商。

今年1月3日，来凤县政府采购“专”“业”一体评审改革通过了湖北省财政厅全面验收。截至目前，来凤县已有45个政府采购项目采用“专”“业”一体评审，涉及金额8500万元。