

株洲日报记者 李支国 李军 俞强年 见习记者/钱惠

山水洲城,伴江而生,株洲的餐饮美食自然少不了各种鱼。食鱼之味,贵在鲜美。我们寻访这些特色门店的“招牌鱼”,只为解读那些“鱼”众不同之处。

# 原乡原味,“鱼”众不同

——“寻味株洲”特别报道之六

## 鱼汤泡饭: 一鱼两汤有回味

黑色的大头鱼在池塘游来游去,消费者看中其中一条,厨师长刘师傅拿起网兜,快速将鱼捞出。去鳞,除内脏,反复洗净后,将鱼身刮花刀,刀纹须深而不透,先炸后煮。八分钟左右,一道鲜美可口的“鱼汤泡饭”就做好了。

“鱼汤泡饭”是“株洲乐享餐饮”旗下的一个店子。从菜品到店名,都是董事长胡康乐选定。胡康乐16岁学厨艺,18岁开第一家餐馆,如今已创办王捌院子、老渔村、鱼汤泡饭等多家餐饮店。为了做好菜,他向湘菜大师徐菊云求学。

胡康乐堂哥胡俊宇说,“鱼汤泡饭”推出前,胡康乐先请公司所有员工品尝,每吃一顿提一次建议,厨师按照大家的综合意见不断改进,就这样连续吃了几天,所有员工基本认可后,又请身边朋友品尝点评。这道菜一推出,就火了。

每道菜用什么食料,胡康乐亲自把关。“鱼汤泡饭”店内其他的食材,都是定点订购,胡康乐专门租了20亩地,请菜农负责种植。“店子人均消费在六七十元,比其他店相对高,因为我们成本高,但大家也一样接受,愿意消费。”胡俊宇说。



▲鱼汤泡饭的鱼汤浓稠,鱼肉鲜嫩,鱼汤泡着饭吃很下饭。(株洲日报记者俞强年摄)



▲老渔村的豆豉蒸翘白,鲜香味美。(受访者供图)



▲超鲜的杂鱼一锅鲜,鱼汤清鲜鲜美,鱼肉鲜嫩可口。(冯莉 供图)

## 老渔村: 鱼味鲜美,渔文化悠长

寻访老渔村,记者被惊艳了三次。踏着石径走入店内,两旁绿植掩映,芭蕉冉冉,清溪潺潺。风景一转,养着活鱼,摆放新鲜时蔬的“渔村集市”,以及敞开式的烹饪区,展现在记者眼前。院落中央,池塘水绿,黄花点缀,想那夏季荷花绽放,应是满院清香。

环境清幽得不像食肆,倒像雅致的江南院落,这是记者第一次被“老渔村”惊艳。

再次被惊艳,只因这家店的创始人之一周令,竟是一位娇小漂亮的“90后”株洲妹陀。

周令学建筑出身,做过服装生意,2017年涉足餐饮江湖。2018年,她和几位同道筹划,一砖一瓦精心打造了这家独具特色的渔文化主题店。2019年9月21日,开张那天,老一辈湘菜大师许菊云及省市餐饮大咖都前来祝贺。

鱼池里群鱼欢游,少说也有十多种。重达数十斤的瓦子鱼,是这里的特色,别处很难吃到。周令说,这些鱼,直接采购自长江渔民,上午刚从长江运来,从被打捞到抵达店里,也就三四个小时。

这天,碰巧有几位重庆餐饮同仁来考察。“这一看就是网红打卡地!”重庆来客赞叹道。几盘特色菜上桌,他们纷纷举筷,直呼:“肉质鲜嫩,美味。”

红烧瓦子鱼上了桌,果然鱼肉嫩滑,汤汁鲜浓。初一看,也没放什么特别的佐料。“我们绝不用调料堆砌滋味,最大限度地保持鱼本身的鲜香。”周令说,为了呈现最好的味道,每种鱼都只用适合的方式烹制,比如瓦子鱼,只做红烧、黄焖两种,其余做法,即使客人有要求也不做。

鱼味之鲜美,这是记者第三次被惊艳。

细看店内的桌椅门窗、蓑衣斗笠、渔灯渔绳等,也是原乡原味。周令说,这些老物件,或从渔船上拆解,或从老渔民家采购,都能体现原汁原味的渔民文化。

作为株洲妹陀,周令对株洲的渔民文化,怀有一种乡愁。明年是株洲建市70周年,她想在那之前,把计划中的渔民文化墙建起来,展示株洲的历史和湘江边的渔民文化变迁。为此,她已经翻阅众多文献及老照片。

临近中午,食客源源不断赶来,周令说,店里有50多桌,临池塘的包厢,要提前2天才能预订得到,“工作日的生意也不错,和周末差不多。”

为何生意如此火爆?临走前,记者看到进店的石径转折处写着:“您心中向往的那个地方。”诚哉斯言。

## 超鲜: 勾起你对家乡的鲜活回忆

“人在异乡,胃在故乡。”儿时的家乡味道,总是藏在味蕾深处的美好回忆。

来到滨江南路50号的“超鲜”,在喧嚣都市,品味一番舌尖上的乡愁。

4月25日下午6点,记者来到“超鲜”。“活鲜柴灶铁锅煮,乡里土菜城里吃”。抬头一看,这14个字紧挨着招牌。

进到店,箩筐、簸箕装着时鲜蔬菜,红的辣椒、青的丝瓜、白的土鸡蛋等等,给人新鲜热辣的视觉冲击,也令人想起乡间最质朴的蔬菜摊子。左边玻璃操作间,柴火灶蒸汽腾腾,数位厨师在忙碌着。

泥巴墙、四方桌、高板凳、竹筒方筷、搪瓷水杯,勾起一番儿时记忆。

33岁的李超是超鲜的创始人,乡间风味的设计是他的独特创意。

李超是潞口市人,从小就对炒菜有天赋。家里人炒菜,咸淡往往要试几次,可他看到下锅食材,“一眼就能估计要放多少盐合

适。”小时候最羡慕的是乡村厨师,“啥好吃的都吃第一口。”

16岁那年,李超出来闯荡,从学徒做起,一路摸爬滚打,做到了出品总监。学粤菜、拜师湘菜大师,他融会贯通,总结了不少独创心得。看到不少同行纷纷创业,他也辞职,2018年开了这家店。

一锅山塘鱼上桌,小炉木炭保温。鱼皮微焦,肉质鲜嫩,鱼汤鲜香清爽,难得地保存了鱼的本味。

做出这么鲜美的鱼味,大有讲究。李超说,选鱼先看水,水质好才能出好鱼。和店里其他食材一样,鱼,都是乡下直接采购。鱼要选山塘鱼,又以泉水山塘鱼最佳,无泥味、肉质美。

再看鱼生不生猛,“鱼吃跳,猪吃叫”,蹦跶的鱼,总比猥猥的鱼好吃。

待到烹饪环节,更考验技巧。鱼怎么杀?如何煎?放什么水煮?几时出锅?李超都有他的独创的一套方法。当初为了做研发,他“梦里都在想怎么把鱼做好吃。”

让李超日思夜想的,唯有一个“鲜”字。“保持鱼的鲜,就像呵护怀里的婴儿一样。”

李超说。正如婴儿难喂,保鲜也要掌握火候。从捞鱼出水,到烹饪上桌,不能超过半小时;柴灶上烧火要均匀;上桌的鱼要小炉木炭保温,夏天则要撤掉,因为温度刚好,等等。

对鱼味本真的保存,全靠细节上的精准把控。

为食材的新鲜,开业第一天,李超立下规矩:“食材不隔夜”,卖不完的菜,当着食客的面全部倒掉。有一天,他进了一万元的货,倒掉的食材价值5000元,厨师长心疼地劝阻,但他不为所动,就为了维持“超鲜”的口感。

坚持两个月,震惊了同行,也赢得了顾客的信任。一传十,十传百,无意中倒做了一次成功的营销。菜一天比一天倒得少,后来菜都不够卖,必须要电话预留,不然每晚七点左右肯定就没菜了!

有次,李超对一位医生朋友说,他做餐饮的理想,是让医生朋友失业。“因为病从口入,我们把菜做得绿色健康,生病的人就少了。”李超笑着说。看似一句玩笑,也能看出一位年轻餐饮人的目标追求。

## 株洲吃鱼不完全指南

### 锦探鱼

地址:芦淞区沿江中路大汉悦中心2楼  
特色菜:烤鱼、鲜青椒口味波波鱼、豆花烤鱼等。

### 钩搭纸包鱼

地址:天元区泰山路奥园广场一楼  
特色菜:青椒紫苏纸包鱼、香辣纸包鱼等。

### 龙液酸汤乌鱼府

地址:天元区滨江北路丽景滨江104号  
特色菜:酸汤乌鱼火锅。

### 留一手烤鱼

地址:石峰区田东路恒丰小区附近  
特色菜:留一手烤鱼。

# 教育周刊

## 教师直播助力学员创新创业

株洲日报记者 孙晓静 通讯员/严一凤

株洲日报讯 疫情期间,创业者如何稳定原有客流,开拓新的市场?近日,湖南有色职业院校刘艳玲为全市上千名创业学员进行了两场直播授课,帮助他们在疫情下实现创新创业。

“利用社群维系原有客户,适时推出活动刺激再消费……”直播中,刘艳玲以身边的亲身经历为例,推出各类能引起学员共鸣的案例,激发学员再思考,被大家亲切的称为“创业故事大王”。

据了解,湖南有色职院为市人社局确定的“SYB创业培训”、“创业模拟实训”和“网络创业培训”定点机构,是株洲市“优秀定点培训机构”,每年培训学员近千人。作为连续两年的株洲市“优秀创业培训师”,刘艳玲曾获全市第二届创业培训师大赛二等奖。

## 7所农村学校获赠30万元净水设备

株洲日报记者 侯德怀 通讯员/刘洁 郭亚成 马畅

株洲日报讯 “哇!我们也可以随时喝上干净卫生的直饮水了。”开学之日,潞口区龙船镇中心学校和堂市小学的500多名学生刚走进校园,首先就被教学楼走廊上那一排整齐靓丽的净水龙头所吸引。

“这12台净水设备,都是湖南省整水净水服务中心李勇华董事长爱心捐赠的。”龙船镇中心小学校校长吴炼成介绍,李勇华董事长将价值30余万元的50台净水设备,捐赠给了全镇7所学校。目前,第一批捐赠的12台已经安装到位,后续还有30多台将分别安装到王十万中学、王十万小学、楼下小学等另外5所学校。

据悉,开学前夕,全市有数十所城乡学校收到爱心捐赠。芦淞区贺家土小学20多位家长分别捐赠消毒和体温监测设备37台套,口罩400个,消毒液20箱。1606班杨心月的父亲特意购买一台15L喷雾机捐给学校。欧阳艳女士给潞口区古岳峰镇向阳小学捐赠了1000个口罩、360支无水洗手液,还为学校留观室安装了紫外线消毒灯。

## 九方中学教师撸袖献血

株洲日报记者 孙晓静 通讯员/李璐

株洲日报讯 特殊时期合格的血液弥足珍贵。4月22日,九方中学16位教师在热血战“疫”为主题的无偿献血活动中,共计献血5400毫升。

在献血队伍中,既有年过半百的老党员,也有充满活力的年轻教师,有坚持献血多年的“献血达人”,也有首次献血的“新丁”。他们全程佩戴口罩,挽起袖子,伸出臂膀,用无偿献血的方式传递爱心、传递温暖、传递真情。献血的教职工纷纷表示,参与无偿献血,献出的不仅是自己的鲜血,更重要的是对社会的责任。

## 探寻“泸溪经验”的株洲元素系列报道之一

# 帮助孩子们从“哑巴”英语中走出来

株洲日报记者 侯德怀 通讯员/陈章蓉 李建明

## 前言

4月初,我市召开学习泸溪经验提升全市乡村教育发展水平电视电话会议。近年来,湘西自治州泸溪县坚持教育立县,推动教育优质资源向农村倾斜,促进城乡教育优

质均衡发展,创造了乡村教育的“泸溪经验”。

株洲长期对泸溪开展对口支援与帮扶工作,最近2年每年派出15名教学经验丰富的城区学校教师,分别前往泸溪3所乡村学校支教。

为此,本报特推出探寻“泸溪经验”的株洲元素系列报道,让我们跟随部分支教老师的足迹,一起去感受他们支教生活的酸甜苦辣以及付出与收获。

易燕:田心中学一级教师  
支教学校:白羊溪完全小学  
支教科目:英语

虽然离开株洲已经2周多时间,可大二的女儿泪眼相送的场景,总是浮现在自己眼前。但这也更坚定了易燕老师那份朴实的心愿:帮助更多的乡村孩子,像女儿一样昂首走进大学校园。

2018年,易燕主动申请,来到保靖县白坪小学支教。她在湘乡一中初146班的微信群

吆喝一声,短短几天,班上同学们就纷纷捐款,给白坪小学送来520套崭新的书籍,给教室安装了51台吊扇;还承诺一对一资助13名品学兼优的贫困生,一直到读完大学。

1年后,她“转战”白羊溪完小。该校位于泸溪县西部山区,距株洲约440公里,距县城也有1小时左右的车程。全校近700名学生,超过半数都是父母外出打工,主要靠爷爷奶奶抚育的留守儿童。

“双休日抽空到一些学生家里去走访,最远的要翻山越岭,3个小时才能到达学校。”易

老师在感叹这里孩子求学艰难的同时,更揪心的则是他们的“哑巴”英语。

原来,这里一些只有3-5个班的小学教学点,普遍没有开设英语课;即使白羊溪完小,也只有五、六年级开设英语课,而且还不组织考试。

“没有家庭辅导,缺少课外阅读,加上英语基础比较薄弱,乡村孩子生性腼腆、胆怯,很多学生在英语学习过程中,竟然不敢单独开口。”

为了帮助孩子们从“哑巴”英语中走出来,易老师自己掏钱购买一些小文具、小零食等,对大胆开口领读、朗诵以及用英语回

答问题的同学给予鼓励。同时还与田心中学的同事们一起分享生动有趣的教学课件,希望用趣味性互动性的教育方式,给乡村英语课堂带去更多活力。

“有一位家住偏远的女学生,父亲在外打工时遭遇车祸去世,一直比较消沉。通过课后关心开导她,课堂上多次表扬鼓励她,现在不仅活泼开朗起来,平时还能主动跟我用英语打招呼,进行简单的日常对话。”易燕透露,她正准备联系湘乡一中的同学,看能不能把爱心延续到白羊溪完小,再资助几名品学兼优的贫困生。

## 10家职校首次“抱团”、200多家企业参与、6万名学子关注,提供千余岗位——

# 职校学生与企业面试官“空中双选”

株洲日报记者 孙晓静 通讯员/唐李佳 庞利

株洲日报讯 一台手机、一台电脑,一端连着求职毕业生,一端坐着企业面试官,像“网友”一样视频交流……这是4月23日,株洲市职教园2020届毕业生“空中双选会”公益线上招聘活动现场。当天,株洲职教园内10家职校首次“抱团”举行线上“双选”,助数万名毕业生找出路。

## 200多家企业提供千余岗位

整齐的白色衬衫,干净利落的短发,外加一副斯文的黑框眼镜,来自湖南中医药大学等专科学校的阳光男孩王森森,在电脑屏幕里满脸笑容充满自信,吸引了在湘江职业技术学院面试官的注意。

王森森是17级药品经营与管理班的学生,在校期间担任班长,目前在广西柳州某大药房实习,此次他面试的是销售代表岗位。

学习成绩如何?特长是什么?优势在哪里?视频那头,王森森落落大方,自信满满,“形象较好,亲和力高;沟通良好,逻辑性



千金湘江药业面试官陈智勇与求职毕业生王森森视频面试。(株洲日报记者 孙晓静/摄)

强;专业对口,成绩较好。”千金湘江药业面试官在评价栏中写下评语。

“恭喜你,你被录用了。”最终,三位面试官一致向王森森抛出“橄榄枝”。

据悉,此次“空中双选会”依靠智联招聘平台共吸引200多家企业参加,6万名学子参与和关注,参与企业涵盖医药卫生、教育、电子等多行业领域,包括千金集团、中国铁建、步步高集团等,提供了千余岗位。

## 公益招聘, 参与学生全部免费

收拾房间、调节设备、换上正装……湖南汽车工程职业学院学生邓佳凤在家中接受视频面试。

虽然专业并不对口,但邓佳凤面试时表现出的较强的综合能力也深受面试官的喜爱,最终达成求职意向。

邓佳凤说,这种不受时间、地点限制的线上招聘,更方便、高效、安全。

记者了解到,在智联招聘平台,企业发布职位需求后,学生只需通过注册报名、填写简历,挑选心仪的岗位等简单操作就能完成简历

投递。“此次公益招聘,参与学生全部免费。”市职教园管理办党组书记、主任谭伟生介绍,职教园的10所院校,在校学生超过10万人,每年应届毕业生超2万人。谭伟生表示,为“战疫情、保就业、促复工”,职教园管理处精心筹备、多措并举,“空中双选会”是校企合作、产教融合服务的重要创举。

## 不唯成绩,企业更看重综合能力

“学习成绩好不再是唯一硬指标,现在我们更看重综合能力。”千金湘江药业人力资源部负责人表示,当日达成就业意向的多位同学有共同点,即在校期间或担任班干部,或参与过大量社会实践活动,个人综合素质较高。

中国铁建面试官表示,相比“眼高手低”的求职者,他们更愿意选择踏实、勤奋、懂知足的后备力量。

作为媒介提供者,智联招聘湖南分公司总经理邓坤林则表示,大数据能让企业和求职者更轻易地高效匹配,今后“空中双选会”将越来越多,求职者多锻炼口才和应变能力,能给面试官留下更好的印象。