



夏天对红米花爱不释手。



胖轩在绥宁走到哪，吃到哪。

“跟着爸爸游绥宁”
系列报道④

今日女报 / 凤网独家揭秘《爸爸去哪儿》走进绥宁—— “爸爸”体验舌尖上的绥宁

今日女报 / 凤网记者 陈寒冰

喝了拦门酒，才能进苗寨；吃了黑色乌饭，就是绥宁的好老乡。

《爸爸去哪儿》的星爸萌娃此次来到绥宁最大的感触就是：“吃得开心！”

“刚进苗寨，他们就送上拦门酒。走进老乡们的家，他们就在院子里摆起了山乡风味浓郁的绥宁米粉。我们一人端一大碗粉围在桌子前，那可是吃得酣畅淋漓。”录完节目，提到绥宁，林永健开口就和记者说到了吃！

油茶、竹筒饭、通辣椒、麻打滚、腊肉巴、血酱鸭、竹笼米粉肉、唆螺……来到了“湖南人的家里”，会发现绥宁美食上百种，到了这里做一枚正宗的“吃货”是必不可少的。只要有客人走进自家院门，热情好客的主人就会泡上一杯热气腾腾的万花茶，茶水中浸泡着刻工精细的蜜钱给你品尝。多坐片刻，老乡们就爱留你在家吃饭。而绥宁的土制老腊肉是老乡们待客的好菜。这种老腊肉不是用机械工艺，更不用各种原

料而是常年挂在灶房屋架上熏制，而灶头常年烧的是木柴。山区气候温凉，大多又是木头房子，通风透气，所以当主人家端出片片透明的腊肉时，那可是他们对远方客人最热情的招待。

跟着节目组走南闯北，邹市明的儿子轩轩总说：“肚肚饿”，他对美食诱惑是毫无抵抗力，人送外号“抖肉小胖”。在绥宁，轩轩时不时会悄悄找到老乡问：“你们这里有什么好吃的？”看着萌萌哒的孩子们，村民们也忍不住要把好吃的都端到桌前。所以，在老家乡里蹭饭，是几户家庭在绥宁最开心的事。刘烨居住的杨爷爷家用腊菜招待，林永健住的杨伯伯家有小米酒，邹市明住的杨大叔家则送上最鲜的小河鱼，而王宝强住了养鸭专业户杨煥书家，所以鲜美的血酱鸭是必不可少……

一桌好菜，配上房间屋后古雅的青山秀水，再和身边最淳朴的苗族乡亲扯扯闲谈，通过美食认识苗乡，难怪“爸爸”们就爱绥宁这个味儿！



一碗香辣的米豆腐惹人爱。



爸爸们最喜欢苗家腊肉。



绥宁老乡都爱吃通辣椒。



乌饭是绥宁一大美食。



大家一起打糍粑。