

千年秘境传古韵
神秘湘西 非遗瑰宝



一方湘韵长

非遗文化



非遗瑰宝 等你探秘
千年一梦 秘境湘西
银铃摇月 苗饰生辉
鼓震山河 舞动精魂

苗医药

周林鑫 一方湘兮遗韵长 2025年06月24日 23:05

湖南  听全文





苗族人民以植物为主作为药物治疗疾病的医药学。世界范围内，苗族（Miao nationality）是分布于东南亚的一个庞大民族，在我国境内主要分布在贵州、湖南和云南等地；聚居地区药物资源十分丰富，开发植物资源作为药物



SUMMER

癫痫症疗法

01





猪心灌药

猪心灌药是苗医^Q治疗癫痫的民间疗法，苗医龙玉年具有五十余年治疗癫痫病的实践，经长期的观察和临床实践，认为癫痫病是先天或后天诸种原因造成的定期、不定期的短时性气血和经络畅通及心脏功能受到影响，而导致大脑功能异常，心情烦躁，全身不适而引起的发病。



苗医



SUMMER

02

钻节风疗法



苗药钻节风疗法是苗医药疗法之一，主要用药为紫葳科植物紫葳的根。紫葳为落叶木质藤本植物，茎黄褐色，有气根，单数羽状复叶，对生，小叶，花成疏大顶聚伞圆锥花序，花冠赤黄色，花期7—9月，根外表黄色或黄红色，有纵裂纹。



苗药钻节风疗法

具有退火、败毒、补体、止痛、疏肋埋骨、强筋健肌的功能。主治筋骨痛、腰腿疼痛、肢体麻木、跌打损伤、骨折、坐骨神经痛、钻节风、绕肩风、风毒身痒、妇女月经不调、筋骨酸软无力等。



扫码关注我们





点击上方蓝色文字关注我们



土家年

土家年^Q是湘西土家族最为隆重的传统节日，土家族吃团年饭的时间比汉族早一天，故土家人过年也叫“过赶年”

民俗内容





土家年内容丰富，主要包括备年、过年和闹年三个环节



土家年最具特点的年节活动是“跳摆手”，“大摆手”三年一跳，其他时间则跳“小摆手”。

特点





公众号：一方水土的长

一是吃团年饭的时间先于汉族一天。



二是分布地域广，在云贵高原余脉的湘鄂渝黔五陵山地区的土家人，均过土家年，成为土家族民族认同的重要标志。



历史渊源





土家年的来历历来有很多说法：在明代嘉靖年间，东南沿海一带经常受到倭寇骚扰。皇帝征调土兵抗倭。由于当时正值年关，按路程计算如果要按时到达指定地点，不等过年就得出发。为了使这些将要离家的将士过了年再走，于是土家人提前过年。后来土兵大败倭兵，立下赫赫战功。后人为了纪念战争的胜利，就提前一天过年，并逐渐将这种习俗固定下来。

土家人“过年”习俗，反映了土家

族人的生活观念、思想情操和宗教观念，寄寓了土家人对邪恶势力的反抗，对美好生活的追求。



神秘湘西

刘家健 一方湘兮遗韵长 2025年06月24日 06:05

湖南  听全文



湘西

湘西三邪是指湘西地区存在的三大邪术，其一为“湘西赶尸”，其二为“放蛊”，其三为“落花洞女”。其中赶尸和蛊术没人能指出真实情况来。



赶尸



湘西赶尸，是中国湘西地区苗族民俗的一种，属于巫文化，也就是利用“秘术”将客死异乡的人的尸体带回家乡，让他入土为安，是湘西人落叶归根的一种方式。

赶尸起源于一个传说。据说几千年前，苗族祖先有个叫阿普蚩尤的率兵在黄河边浴血奋战，与敌厮杀，在战争结束后，阿普蚩尤因为感念与士兵的兄弟情谊，施法将战死沙场的士兵尸首“赶”回了故里。而后，湘西地区的人们便有了赶尸的风俗，只要有居于异乡的亲人过世，便会邀请“赶尸者”将亲人尸体赶回故土安葬。



蛊术



传说

湘西的“蛊术”和泰国的“降头术^Q”被称为东南亚两大邪术。湘西的蛊术和湘西的赶尸一样，一直在也没人能指出它的真实情况来。

蛊毒



草鬼婆

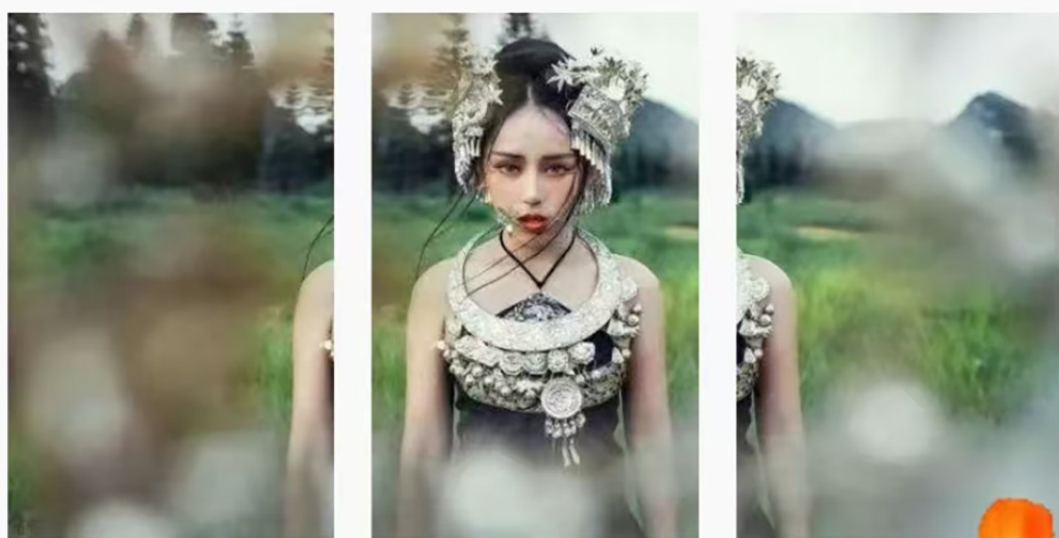
蛊在湘西地区俗称“草鬼”，相传它只寄附于女子身上，危害他人。那些所谓有蛊的妇女，被称为“草鬼婆”。由于孟姜女千里寻夫送寒衣的故事，长城内外便将农历十月初一这天，称作“寒衣节^Q”。“十月初一烧寒衣”，早已成为凭吊已故亲人的风俗。



落花洞女



湘西的“落花洞女”则是部落中有一些未婚的女子，走路时经过一个洞口，对着洞望一眼然后回到家不饮也不吃，几天后就死去，脸上带着笑容。



部落人们认为她去和洞神结婚了，因而这些女孩生前没有结婚，但人死后，别人去办丧礼，而落花洞女的家人不但不给她们办丧礼，还要办婚事，以示婚礼之喜。



END



神秘湘西

风景如画

刘家健 一方湘兮遗韵长 2025年06月24日 06:45

湖南  听全文



湘西风光

湘西，位于中国湖南省的西部，是一个充满神秘和魅力的地方。这里有秀美的自然风光和丰富的民族文化，是旅游者的天堂。湘西的凤凰古城、张家界等景点吸引了无数游客前来游览。



芙蓉镇

芙蓉镇位于湖南省湘西土家族苗族自治州^Q永顺县，距县城51公里。历史底蕴深厚，是湘西四大名镇之一，享有“楚蜀通津”之称。

青山绿水环绕，古朴的土家族风情更是吸引游客的亮点。土家吊脚木楼、青石板长街，处处展现出淳朴的民风民俗，让游客流连忘返。





茶峒古镇

茶洞古镇位于湖南省湘西土家族苗族自治州花垣县，是湘西四大古镇之一。这里四面环山，自然风光秀美，同时承载着丰富的历史文化。

内建筑风格独特，吊脚楼等展现了少数民族的建筑智慧。沈从文的《边城》^Q以茶洞为背景，使其闻名于世。游客可在此感受古朴的湘西风情和独特的土家族文化，参观沈从文故居，探寻历史的痕迹。茶洞古镇是一个充满魅力的旅游胜地，值得一游。

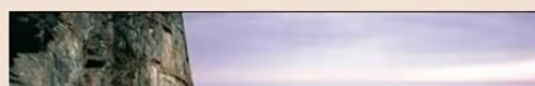


天门山



天门山，位于湖南省张家界市，是武陵山脉的一部分，海拔高达1518.6米。这座山以其壮丽的自然景观和丰富的文化底蕴吸引着无数游客。

天门山著名的天门洞，宽57米，高60米，是世界上最大的天然穿山溶洞。此外，天门山还拥有独特的喀斯特地貌和原始次森林，拥有多种珍贵树种和丰富的野生动物资源。游客可以在此欣赏到绝美的自然风光，感受大自然的神奇魅力。





END



长按二维码关注我们
更多湘西文化

湘西苗族歌舞非遗：欢歌传唱千年史，非遗魅力绽湘西。

王菲 一方湘兮遗韵长 2025年06月24日 20:39

湖南  听全文



湘西苗族的歌舞非遗文化，是镌刻在山水间的生命长歌，是流淌于岁月里的民族精魂，以独特的韵律与姿态，诉说着苗家儿女千百年的情感与信仰。

湘西 ● 苗歌



民歌种类



1 历史歌

主要讲述苗族的历史、迁徙历程、英雄事迹等，通过传唱让后代了解民族的过去，铭记先辈的奋斗与贡献。

2 哭嫁歌

它起源于苗民族古老的山歌情歌和婚嫁习俗，是苗族人民在长期的劳动生活与民族习俗中积累演化并口耳相传下来的传统民歌。

3 侗歌

苗族侗歌是湘西苗族地区还侗愿时演唱的歌谣。在苗族还侗愿的第二天晚上，围坐在火塘边的苗族亲朋好友与苗老司同唱侗歌。

苗舞

银铃腾跃，苗舞铿锵



01 鼓舞

以鼓乐指挥生产劳动，以鼓乐传播民族文化，以鼓乐娱乐身心，它把音乐、舞蹈、表演等艺术种类有机的组合在一起，其历史悠久，内容丰富，特色鲜明。

02 接龙舞

湘西苗族接龙舞^Q诞生在苗族古典祭祀仪式中，早期的接龙是苗家请巫师祈福，求龙神保一方平

安，五谷丰登、治虫防灾的法事。

03

芦笙舞

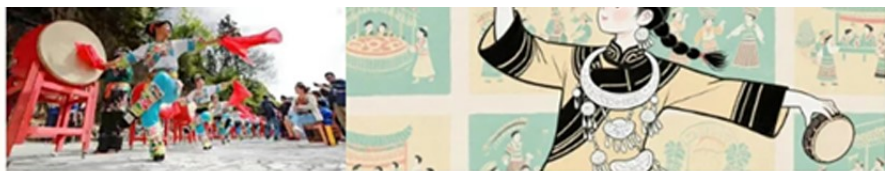
芦笙舞，又名“踩芦笙^Q”、“踩歌堂”等，是南方少数民族最喜爱、分布最广泛的一种民间舞蹈，大多在年节、集会、庆贺等喜庆时刻表演。

鼓舞 ● 步伐

巫风鼓影，
苗舞生辉
miao

鼓震湘西韵





滚翻身法

即打鼓时身体滚翻，方向不一，旋转打鼓，灵活轻快，变化多端，用于表演上山、下山、过坳等动作。

两边跳小踢腿步

此步伐为女子鼓舞动作，其动作幅度不大，柔软优美。此步伐源于古时女子因无镜照面，借水显影，故而形成小踢腿动作。

踩三角走三步

此类步伐主要用于表演武术动作；表演时眼扫两边，挡住刀枪，防卸袭击，动作干净，出手有力，变幻无常，最高境界打出3/8节奏，这种打法现今仍然用于锻炼身体。

苗鼓激昂，芦笙悠扬，舞步灵动映银装，
欢歌传唱千年史，非遗魅力绽湘西。

湘西



长按扫码关注

一方湘兮遗韵长，湘西土家族非遗歌舞文化

王菲 一方湘兮遗韵长 2025年06月24日 19:54

湖南  听全文



湘西 非遗

土 / 家 / 族 / 歌 / 舞

在湘西的山水之间，
土家族的歌舞非遗文化如同一颗颗璀璨的明珠，
闪耀着独特的光芒，
承载着土家族人民千百年的历史记忆与情感寄托。

土家族舞蹈种类



一方湘兮遗韵长

毛古斯舞^Q:

土家族语为“谷斯拔帕舞”，汉语多称为“茅古斯”或“茅猎舞”。湘西土家族茅古斯

舞^Q是一种具有人物、对白、简单的故事情节和一定的表演程式的原始戏剧舞蹈。

摆手舞：

摆手舞是土家族的一种传统舞蹈，土家语称为“舍巴”，其意为敬神跳，已有1200多年的历史。汉语叫跳摆手，它是土家族原始的祭祀舞蹈，集歌、舞、乐、剧于一体，表现土家人生产、生活和征战场面。

梯玛舞：

土家族梯玛歌集诗、歌、乐、舞为一体，表现开天辟地、人类繁衍、民族祭祀、民族迁徙、狩猎农耕及饮食起居等历史和社会生活内容。其唱述以土家语为主，属韵文和散文的综合体，具有较强的文学性。



土家族乐器介绍



打溜子
配合乐

头钹

奏强拍，次强拍

马锣

节奏活泼，富于弹性

二钹

多奏弱拍，变换多样





土家族非遗歌曲



一方湘兮
遗韵长

土家族民歌：分为山歌、薅草锣鼓、劳动号子、摇儿歌与儿歌、风俗歌等5种。

梯玛神歌：被誉为土家族文化的“百科全

书”，涵盖原始神话、宗教信仰、文学艺术等方面内容。

打溜子：由溜子锣^Q、头钹、二钹、马锣组成的打溜子乐队，能将各类乐器的技巧融于一体，并充分发挥每件乐器的演奏技艺。



湘西非遗文化



湘西扎染

汪文慧 一方湘西遗韵长 2025年06月23日 16:53

湖南  听全文

湘西扎染



一起来学习怎么制作扎染衣裙
吧！

浸泡

布料浸清水



1. 浸泡

公众号·一方潮号遗韵长

取出

捞布控水分



2. 取出

公众号·一方潮号遗韵长

捆扎

折叠扎皮筋



3.捆扎

公众号：一方潮号遗韵长

染色

浸染颜料液



4.染色

公众号：一方潮号遗韵长



密封

包裹保色剂

晾干

包裹保色剂



扫码关注
一方湘兮遗韵长
了解更多资讯

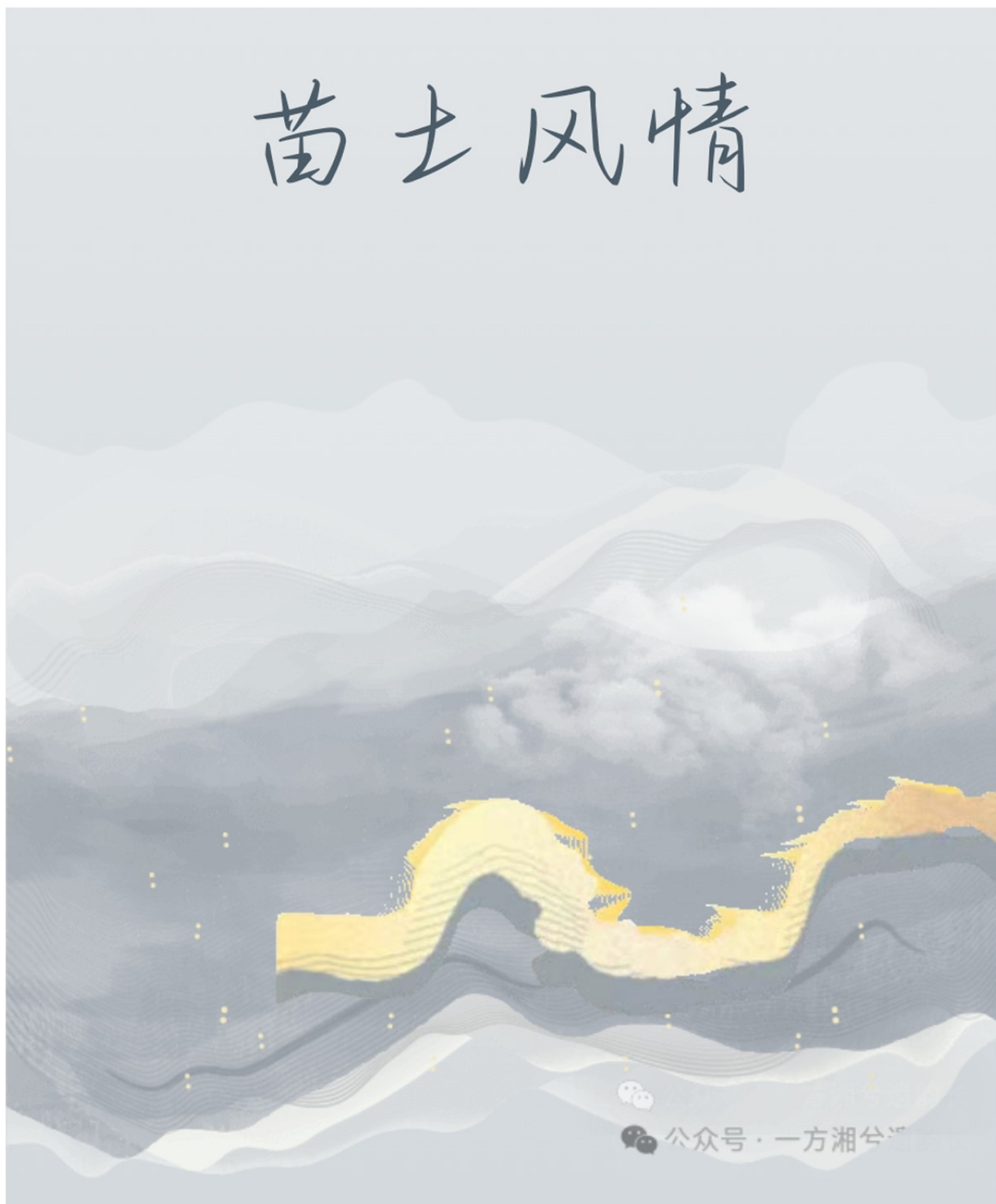


苗土风情

原创 汪文慧 一方湘兮遗韵长

2025年06月23日 16:53 湖南  听全文

苗土风情

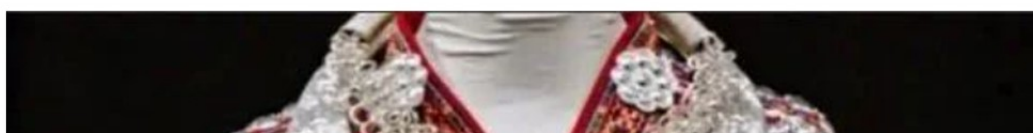


公众号·一方湘兮

苗族服饰：色彩艳丽，图案精美，多以刺绣、蜡染、挑花装饰。女性服饰尤为华丽，百褶裙是标志之一。不同支系、地域的服饰差异显著（如花苗、黑苗等）。

苗族银饰：以大为美、以重为贵、以多为富。头饰（如巨大的银角、花冠）、项圈、手镯、挂链等种类繁多。银饰不仅是装饰品，更是财富、地位、避邪祈福的象征，重大节庆和婚嫁时必佩戴全套。

苗族服饰





湘西苗族包含以“红苗”为主的二十多个支系，每一支系又包含若干亚支系，这就使得湘西苗族服饰显得格外多样，最终形成一型（湘西型）三式（花保式、凤凰式、吉泸式）的基本特征。这些服饰上装饰有几何纹、动物纹、植物纹等几百种富于幻想、寓意深刻的纹样。湘西苗族服饰以纺织、印染、刺绣、织锦、挑花、数纱、蜡染、扎染等一套传统技艺制作，各种技艺均有

苗族银饰

独特的生产流程和加工方式。



苗族银饰





土家族哭嫁服



中国唯一一个哭进非遗的神秘部落。哭嫁习俗源远流长，起源于古代的抢婚制度。那时的女

性用哭泣表达不舍和无奈。历史演变后，这成了土家族女性展示才情和美德的舞台。



土家之花—西兰卡普



END



扫码关注

一方湘韵遗韵长

获取更多精彩资讯

湘西苗绣：苗岭飞针绣岁月，湘西彩线织春秋

陈慧 一方湘兮遗韵长 2025年06月23日 16:58

湖南  听全文

苗岭飞针绣岁月

湘西苗绣

指尖上的千年密码

起源于苗族人民的日常生活，是苗族妇女世代相传的手工技艺。随着历史的演进，湘西苗绣^Q逐渐发展成为一种独特的艺术形式，具有浓厚的地域特色和民族风情。

历史渊源





湘西苗绣是湖南省湘西土家族苗族自治州花垣县传统刺绣技艺，2021年入选第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录扩展项目。其针法体系包含平绣、锁绣、辫绣等20余种技法，采用黑斜条布为底布，通过枝纹、坨纹等五类图纹记录苗族迁徙历史与宗教信仰。



2024年湘西山谷居民文化产业发展有限公司被认定为国家级非物质文化遗产生产性保护示范基地，形成"企业+农户"的产业化发展模式。截至2023年，该技艺已建立省地方标准并通过跨境电商实现超千万元出口额。

针法分类

集成平绣、锁绣、辫绣等传统技法，形成八大类20余种针法谱系，其中“随手绣”技法最具特色。



特色



苗绣中形象各异的蟠龙、飞鸟、蝶、花、鱼、虾,既不是对大自然的单纯模仿,也非单纯的自我艺术表现,而是一种由生命形象的非实在性的虚幻性创造。苗绣构图紧凑、饱满、圆浑,线条有粗细、虚实变化,流畅飘逸。设色不刻意于固有色的表现,多依本民族的审美心理,大胆进行夸张、想象,灵活地加以运用。

崇尚红、绿、蓝、黑等色,在协调中讲究纯度、明度、冷、暖及色彩的强烈对比,其纹样、色彩的夸张变化,既着意于生气勃勃的客观对象的表现,又揉进梦幻的幻想色彩,形成了苗绣独特的艺术风格。





图腾寓意



06

23

蝴蝶纹：是苗族图腾崇拜信仰中的一种纹样，是苗族一种原初的宗教信仰的艺术体现。出于苗族人民对蝴蝶的深深崇敬之意，蝴蝶作为吉祥物，蝴蝶纹也是一种象征幸福、甜蜜、美满和吉祥的纹样元素，把蝴蝶纹喻为美好的象征。

鱼纹：原始寓意便是象征生殖，对鱼的崇拜就是对鱼的生殖能力旺盛的崇拜。如“子孙像鱼崽一样多”的比喻，在苗族民歌中屡有出现。在苗族的祭祀活动中，鱼是不可缺少的供品，其寓意均在祈求子孙繁衍。



苗 绣 MIAO XIU

凤凰样：头似锦鸡，身如鸳鸯，有大鹏的翅膀，仙鹤“白鹤”的脚，鹦武的嘴，孔雀之尾，居百鸟之首。美好和平象征。民间传说中它能给人们带来和平幸福。

铜鼓纹：作为苗族悠久历史与文化的一个标识，是苗族蜡染^Q中最古老的纹样。苗族人通过铜鼓纹，表达对先祖的缅怀，亦表现了对太阳的崇拜。



END



扫码关注我們



扫码关注我們

微信号：yfxy20250616

一方湘兮遗韵长

凤凰纸扎|一纸一箴绘湘西诡谲与浪漫

陈慧 一方湘兮遗韵长 2025年06月24日 21:08

湖南  听全文



湘西
凤凰
纸扎



纸扎艺术，不仅仅是一种物质表现，更是一种精神的寄托和文化的传承，他连接着生者与逝者、过去与未来、传统与现代，传承者生者对逝者的深切思念，也包含了对逝者的纪念和祝福。

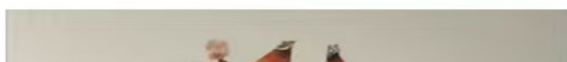


NO.01

历史来源 三



凤凰纸扎可追溯至清代，清末明初为鼎盛期，县城曾有十多家纸扎铺，分布在虹桥、东正街等地。





纸扎作为一门民间艺术，最初是与丧葬民俗联系在一起。在奴隶社会以活人和实物殉葬，封建社会以实物和陶俑殉葬，而近百年（或者更久远一点）则以纸扎殉葬。

NO.02

《《 独特风格



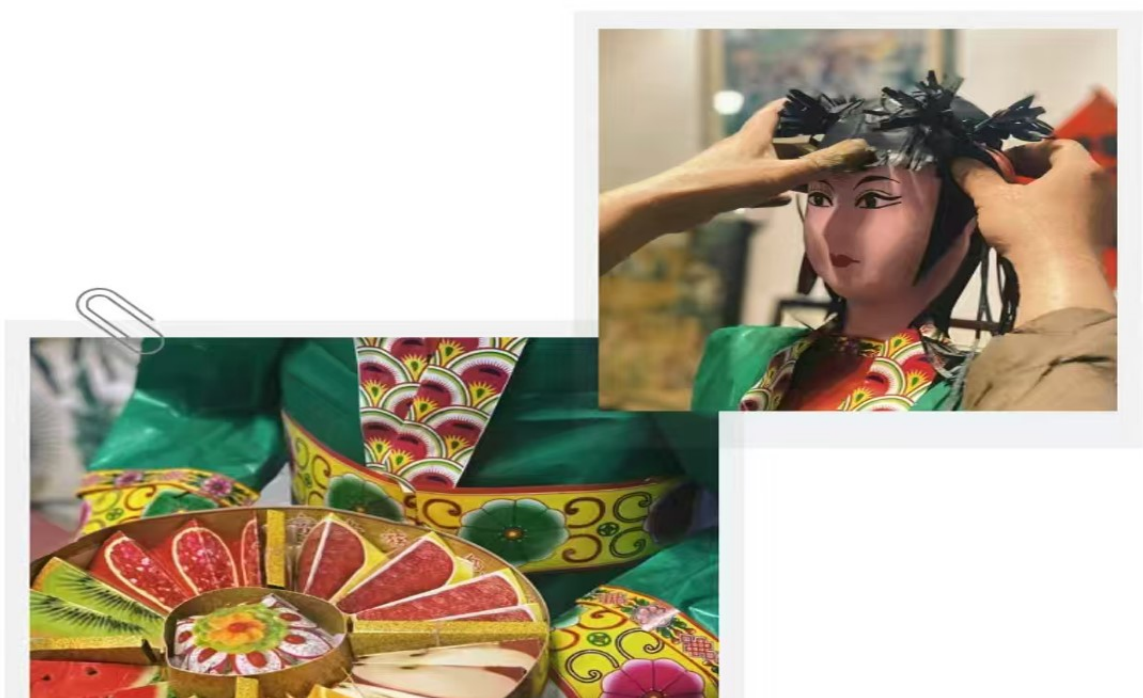


其工艺受湘西楚巫文化及地域民族精神影响，融合祭祀与民俗庆典需求，形成独特风格。

Its craftsmanship is influenced by the Chu witch culture and regional ethnic spirit in western Hunan, integrating the needs of worship and folk celebrations to form a unique style.

NO.03

制作工艺与丧俗分类





纸扎工序一共有14道：整平竹节骨；破竹；刮蔑；蔑条作防腐处理；晾干；制作形状蔑；纸缠蔑；搓纸捻；扎制骨架；裱糊；彩绘；走金线条；装饰；组装。每道工序均存在前后的因果关系，按部就班，环环相扣。在纸扎诸多工序中，形状蔑的制作和扎制骨架是工序中的关键和难点。

There are a total of 14 paper tying processes: leveling bamboo joints and bones; Broken bamboo; Scratch and slander; Disinfect the strip with anti-corrosion treatment; dry by airing; Create shape labels; Paper wrapped slander; Rubbing and twisting paper; Tie the skeleton; Pasting; Painted; Walk the golden line; Decoration; assemble. Each process has a causal relationship before and after, following the steps step by step and interlocking with each other. Among the various processes of paper cutting, the production of shape strips and the cutting of the skeleton are the key and difficult points in the process.





1.祭祀型纸扎主要用于祭祀及丧俗活动，包括纸人、纸马、摇钱树、金山银山等，这些纸扎在出殡或下葬时焚烧，以示缅怀和超度亡灵。

2.游艺型纸扎则主要用于庙会游艺活动道具和民俗节日及喜庆活动道具，如庙会游艺活动的道具、民俗节日及喜庆活动道具等。



END



扫码关注
一方湘兮遗韵长

08:48

👁️ N 4G 11 25



湘西四月八

向锦鹏 一方湘兮遗韵长 2025年06月24日 08:24

湖南 🎧 听全文





湘西“四月八”是苗族最具代表性的传统节日之一，2016年被列入国家级非物质文化遗产名录⁹。

节日基本概况



日期：农历四月初八（2025年为公历5月5日）。

核心举办地：湘西州凤凰县山江镇

（湖南省文旅特色小镇），吉首市德夯苗寨、矮寨奇观景区等地也有大型活动。

参与规模：2025年吸引湘黔渝边区及各地游客超3万人，现场呈现“人山人海、银饰叮当”的盛况。



牛王节^Q：传说为牛神诞辰，耕牛休息一日，农家制作乌米饭祭祀牛神，感念其农耕贡献。

英雄纪念日：纪念苗族首领亚努等英雄抗击外侮而牺牲的事迹（西部方言区传统）。

情人节（“跳花跳月”）：青年男女盛装对歌、传情定情，自由恋爱的重
要口人

妥场合。

祈福驱邪：贴“毛娘帖”驱虫，祈求风调雨顺。



历史渊源与传说



东部传说：远古洪水后，苗族先祖普奔的后代在四月八日重新繁衍人类与牲畜。

西部传说：为纪念战国时期抗暴牺牲的首领亚努（贵阳喷水池为传统祭奠地）。



明代王阳明在《月潭公馆记》中已
描述飞云崖四

月八祭祀场景，印证其悠久性

现代意义和文化价值



活态传承非遗：

拒绝“表演式非遗”，强调民众自发

参与（如石岐白鸽宴世融小口 即以时

分一（如苗族民间歌舞队、竹竿舞歌），使文化扎根生活。

促进民族团结：

活动涵盖苗、汉、土家等多民族互动（如服饰走秀共同谢幕），传递“五十一个民族一家亲”理念。

乡村振兴引擎：

山江镇以节庆带动乡村旅游，使偏远苗寨成为热门打卡地，实现“以文塑旅、以旅彰文”的良性循环。



四月八

湘西“四月八”以千年传统为底色，在现代焕发新生——它既是苗家儿女

追溯先祖的精神仪式，也是世界领略苗族银饰、歌舞、巫傩文化^Q的窗口。正如游客所言：“山江的四月八，不是表演，是生活；不是景点，是家园。”¹ 这场根植大地、拥抱时代的庆典，将持续为武陵山区的文化自信与乡村振兴注入蓬勃生命力

END



扫码关注

一方湘今韵遗长

阅读 1

写留言



一方湘兮遗韵长



赞



分享



推荐



写留言

湘西凤凰古城。

凤凰古城的介绍

凤凰古城位于湖南省湘西土家族苗族自治州^Q西南部，是国家历史文化名城、国家5A级旅游景区（2024年正式获批），因背依青山形似展翅凤凰而得名，被誉为“中国最美丽的小城”（新华社2014年12月26日、人民日报2015年1月1日）。

四三水系始勿·义徐町，一云南明江、山西平遥并称“北平遥，南凤凰”。以下是其核心亮点与旅行指南：



历史与文化

始建于明嘉靖三十五年（1556年），清康熙四十三年（1704年）设厅，1913年改县，至今保留300余年古貌 3 5 8。

历史上是苗疆政治军事中心，汉、苗、土家等多民族交融地，孕育了沈从文、熊希龄等文化名人。

文化遗产：现存68处文物古建筑、116处古遗址、120多栋明清民居，200多条青石板街巷，2001年列入国家历史文化名城。

文学印记

沈从文故居：中营街四合院，沈从文童年居所，陈列手稿与生活器物，是文学爱好者“朝圣地”。

《边城》^Q实景演出：投资1.8亿打造，以沱江山林为舞台，演绎翠翠的爱情故事，融合湘西巫傩文化^Q与民俗。

核心景点与体验

1 沱江风光带

泛舟沱江：乘木船顺流而下，赏两岸吊脚楼、虹桥、万名塔，全程约20分钟（最佳时段：清晨薄雾或夜景灯光） 2 10。

跳岩与吊脚楼：北门跳岩是古城标志性通道，15个岩墩横跨沱江；回龙阁吊脚楼^Q群全长240米，为清代遗存，展现苗族建筑智慧 2 4 10。

虹桥风雨楼：明代古桥，二层为观景台，可俯瞰沱江全景，内藏书画作品 3 10





2 人文遗迹

北门城楼（壁辉门）：明代砖石城楼，具军事防御与防洪功能，是《边城》等影视取景地。

熊希龄故居：民国首任民选总理出生地，四合院布局，陈列生平史料。

万名塔：七级六角砖塔，黄永玉倡议重修，与沱江倒影相映成画。

3. 周边延伸

山江苗寨：距古城20公里，可探
秋岩王府 岩王洞 体验拦门酒 岩

竹田土洞、田土洞，竹田竹田洞、田
族歌舞《苗寨故事》。

南方长城：明代苗疆边墙，见证
汉苗历史纷争，距古城约30分钟车
程。

奇梁洞：喀斯特溶洞，全长6公
里，钟乳石千姿百态。



特色活动和美食

1. 民俗体验
2. 旅拍：穿苗服、戴银饰在吊脚楼或石板街拍照（推荐“遇见翠翠”等旅拍馆）。

非遗手作：参与蜡染、苗绣工坊，
制作特色工艺品。

篝火晚会：观看上刀山、赶尸表演，
参与苗家婚俗互动（《天下凤凰》
《魅力凤凰》两场口碑佳）。

3. 美食推荐

血粑鸭：鸭肉与糯米血粑同炖，鲜香软糯，
凤凰头号名菜 4 10。

酸辣风味：酸汤鱼、苗家米豆腐、凤凰凉粉，
虹桥中路美食街集中品尝。

小吃伴手礼：姜糖（驱寒暖胃）、腊肉、
桐叶粑粑，夜市烧烤一条街宵夜首选。

-END-





公众号：一方湘兮遗韵长

一方湘兮遗

韵长

