

凤县，游者情结难舍，居者安然可泰。山城，注入江南水韵之柔美，蕴藏秦脉山系之刚毅。这颗镶嵌在秦岭北麓的璀璨明珠，潏取地域之灵气，交融南北之俊逸。

夜幕下眺望绵延的峰峦，你会为那熠熠闪烁的繁星而魂牵梦萦，如同走进童话里的意境，致使你的思绪无法停留，这是文者的朱笔、仁者的博大；夜幕下走进繁华的街市，你会为那异彩纷呈的水韵而如痴如醉，犹如身在华堂中的仙境，致使你的情感无法阻滞，这是恋者的伊甸、智者的深邃。

依偎在桥栏上放眼望去，河岸两侧及街市一律悬着灯彩；水是碧阴阴的，看起来后而不腻，或者是六朝金风所凝么？那漾漾的柔波是这样的恬静，委婉，使你一面有水阔天空之想，一面又憧憬纸醉金迷之境了。

看，那流光溢彩的瑶池玉带，恰如温柔美婢娟。

看，那直插云霄的玉柱喷泉，阔似刚毅俊少年。

让凤县的天更蓝水更绿

□ 郭敏

我的家乡在宝鸡市凤县，那里，有一段我永远忘不了的回忆。

我在很小时候，听奶奶说，十几年前，家乡清澈的小溪、河里中畅游的小鱼、蹦跳的小虾；绿荫荫的小山及林中欢乐的雀鸟，满山的野花；讲老家里那翠绿的竹林及刚破土而出的竹笋；讲那雨后的小草、夏日里的清风、夜晚的萤火虫、丛林中的锦鸡……当他们讲述着家乡的这一切时，脸上总流露出灿烂的笑容和无尽的留恋，在一旁听着的我仿佛已身临其境。

上小学后，听老师讲，我们凤县地处秦岭南麓，地下蕴藏着丰富的有色金属资源。铅锌矿的开采、黄金矿的开采，带来了巨大的经济效益，铅锌冶炼、黄金冶炼影响了我们这里的环境。有时，我站在阳台上眺望着远处的风景时，看着那一幢幢矗立着的大厦和正在扩伸的未来的高楼时，不禁想起一位科学家曾经说过的这样一段耐人寻味的话：人和动物最大的区别就是人的贪婪。恐龙为什么会灭绝？那是因为它太大、太多，几乎统治了整个地球。

上初中以来后，我们这里的环境发生了翻天覆地的变化。可爱的凤县已相继建成了嘉陵江源头国家 3A 级风景区、氧吧长廊通天河国家森林公园风景区、享有“岭南独秀”的美称紫柏山景区、县城嘉陵江凤凰湖、月亮湾山水生态游景区、灵官峡景区。可泛舟凤凰湖上，在浆声灯影中感受岭南山城“清风徐来，水波不兴”独有情趣。

村村通水泥路两旁，栽满了绿树、红花，一年四季，绿树成荫，花团锦簇。远处的小河边也长满了高高低低的垂柳。瞧，她们正低着头照镜子装扮自己呢？河的两边到处都是粉红色的桃花瓣，风一吹，花瓣落入了小河，花儿显得更红了，水也更绿了，就连水中的鱼儿也游得更欢了。

水韵江南，七彩凤县。让我们共同为家乡美好的明天祝福，多留一点青山，多留一点绿水，这里的山野成为野生动物生活的乐园、这里的天空成为小鸟飞翔的王国。让凤县的天更蓝水更绿。（作者系凤县双石铺中学七年级十一班学生）

凤县传奇

□文广局

说凤县道凤县今天来把凤县赞
十八大指引前进路建设美丽新凤县
大秦岭的会客厅全省旅游示范县
水韵江南七彩凤县凤县美名天下传
十七大到十八大文化旅游人成绩大
三高精神为引领结构转型大调整
旅游产业大发展服务理念要超前
落实科学发展观当好参谋绘新篇
文化事业大繁荣人民群众喜开颜
这五年是文化旅游人的成长史
这五年是文化旅游人的奋斗史
这五年是文化旅游人的光荣史
灵官峡、消灾寺、紫柏山，
披星戴月把景区建
旅游节、红叶节、羌历年，
呕心沥血把节庆办
多少人，艰苦创业来奉献
多少人，甘居幕后做贡献
零七年，栽星种月夺天工夜景亮化树典范
零八年，特大地震不畏难凤县旅游大开园
零九年，乒超联赛咱来办世界冠军到凤县

走进凤县

□兰兰

“长袖绵绵起翩翩，疑似嫦娥舞广寒。月花无界世皆醉，盛世霓裳舞芳华。”同声相应，交相辉映，正如恋中的昵语，是心灵的碰撞，是情感的交融，演绎着一部壮美的史话，谱写着一曲恢弘的乐章。

犹如窈窕淑女柔嫩的身姿，披带着薄薄的丽纱，偏偏起舞，妖娆而不妩媚。透过玉带，反晕出一片朦胧的烟霭。在这薄霭和微滴里，听着那清脆悦耳的凤县夜景曲目，或委曲，或缜密，或劲健，或绮丽，或含蓄。经过夏夜的微风的吹漾和水波的摇拂，袅娜在你耳边的时候，已经不单是嘹亮的歌声而响彻山谷，而混着微风和江水的密语了，于是你不得不被牵惹着、震撼着，相与浮沉于这歌里。谁能不被引入他的美梦去呢？只愁梦太多了，这些瑶池上的大小船儿如何能载的起呀？

你仿佛亲见了那花灯映水、画舫凌波的光景，亲眼目睹了凤凰开屏时的美丽和女

娲神话传奇的故事。此时，你终于恍然醒悟凤县夜景所以雅丽过于他处，而又有奇异的吸引力的，实在是许多历史的影像使然了。

从单纯和明朗的美，直至绮丽和纤裕的美。刻画得生动细腻，淋漓尽致；描绘得层层深入，犀利非凡；渲染得合情合理，丝丝入扣。你无需用精美的词语去点缀，因为它所呈显在你眼前诗意般的盛况，都显得文字苍白无力；你无需有神彩的画笔去勾勒，因为它所展显在你眼前神笔般的画卷，都显得彩墨暗淡失色；你无需用悠扬的音乐去装扮，因为它所传递在你耳旁天籁般的乐章，都显得音律单调浑浊。

你会顿悟到山的博大、水的柔嫩；似圆似缺、似朗似浊的月亮，正如诠释着人生奋斗道路崎岖的轨迹。

你不会因黑夜的漫长而寂寞，你不会因时间的冗长而孤独，你不会因苍穹的寂静而失意。

这是困顿时的温床，这是畅想时的天堂。

游在凤县



初冬，携全家驱车来到凤县，到时已华灯初上，在中心广场的大街上，人们伴着优美动听的羌族音乐翩翩起舞，当地的居民和来此旅游的游客参与互动，游人都被这壮阔的场面和热烈的现场氛围所感染，不由自主的手舞足蹈。围着“篝火”跳起了具有羌族特色的舞蹈，整条街道成为歌舞的海洋。

群星璀璨，忽隐忽现，远远望去，在夜幕的衬托下，真的像是天上的星星一般，还眨呀眨地闪着眼睛。听说这是人造的灯光，用电脑控制，就是要给人一种视觉的冲击享受。瞬时，从东边的山顶上，皎洁的月亮缓缓升起来了，静静的注视这个七彩般的小城，这是一弯永不沉落的月亮。不过，那肯定是灯光，只见那月亮忽而如圆盘一般，忽而又变得像一弯残钩。在这渐变的圆缺之中，给你无限的遐想。许久，山上的星星更多了，把整个天幕都变成了璀璨的星海。漫步江边，冰凉的水气浸润着你的肌肤，让你也差点儿忘了自己的所在了。

这时，音乐声响起来，在围绕“水韵江南、七彩凤县”的主题中，大型动感音乐喷泉表演开始了。江两岸的彩灯有序地闪烁着，交替着，好似魔幻的影子在飞舞，在晃动，在撩拨着你的心弦。人造池塘，亮起了红的，绿的，蓝的，黄的灯，在水影的折射与摇曳中，如同华丽的天庭的瑶池，看看身上的繁杂的色彩，觉得娇艳鬼魅了。江的两岸喷射出七彩的水柱，在那摆动的灯影里，划过一道道美丽的弧线，在水面上拍打起如雾的水花，发出整齐有序的声响。喷泉舞动着身躯，水花交织在一起，在直射出的蓝色，紫色光焰中欢笑着，在江面上自然地落下，变成了晶莹的水幕。突然，乐声戛然而止，所有的灯光指向一个方向。只见有一柱水，从江面上喷了出来，高出了周围的建筑。起初，也可能只有十几米高，渐渐地，向着更高的夜空冲了上去，与山腰齐，与山尖齐，高出山顶了，比那远远的闪光的楼宇还要高。听不到人们的欢呼，进入你的耳朵的，只是那从高空落下的水声。那随着音乐跃起的身段，给游人增添了无穷的乐趣，留下了极为深刻的印象。无比震撼、无比美妙的视听享受，犹如神来之笔，堪称“水的舞蹈、灯的海洋”，蔚为壮观，真乃典范之作、视觉盛宴。

因时间有限，匆匆离开凤县，这座山城留给心中有惊叹和留恋。赋小诗一首以表心情

寄魅力凤县
青山绿水星月明，
初冬秦岭草未凋。
七彩凤城如梦境，
嘉陵源头不虚行。

还有那米皮漏鱼和杂粮，
您就是放开肚子也吃不胖。
农家乐里生意好，
农家美食最地道。
绿色食品味道嫌，
游客吃了都说好。
古老羌族发源地，
羌歌羌舞有魅力。
古羌旅游产业园，
用实景演出真稀罕。
建成碉楼博物馆，
把羌族文化传承都看遍。
说凤县、道凤县，
咱凤县是：全省旅游的示范县，
吃住行游样样全。
旅游专列是首家，
旅游大巴天天发。
旅行社、办事处，
随时随地把团组。
自驾出游最方便，
一路美景到凤县。
可听可看可体验，
可赏可乐可游玩。
七彩凤县欢迎你，
凤县美名天下传！天下传！

春季养生食谱

《摄生消息论》中有“当春之时，食味应减酸益甘，以养脾气。饮酒不可过多，玉米团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。”因多食酸可引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收；多食甘使脾土受克而损脾气。春季可以适当食用樱桃、韭菜、菠菜、葱、姜、蒜蜂蜜、山药、春笋等有助于春季养生的食物。

一、荠菜百页卷

【做法】荠菜洗净烧熟切成末，加炸熟的松仁、盐、味精、麻油拌和，百页一切二用滚水烫泡后冷开水激凉沥干，摊放在洁净的砧板上，一端放荠菜馅，卷成长卷，斜切成收装碟。此菜明目、降压。适用春季。

二、枸杞春笋肉丝

【做法】将猪瘦肉洗净切成丝；春笋切成同样的丝，炒锅上火，放花生油烧热，将肉丝、笋丝同时下锅炒散，下料酒、白糖、酱油、盐、味精翻炒搅匀，投入枸杞再翻炒几下，微沸淋入麻油即成。此菜适用于肾虚目眩，视觉模糊，体弱乏力等症，冬春两季食用最佳。

三、春韭炒蛤仁

【做法】蛤蜊入沸水锅烫至壳微张，剥壳取肉，韭菜洗净切段，入油锅煸炒，放入蛤肉，加盐、味精炒熟即成。此菜滋阴健胃，适用春季。

四、姜汁菠菜

【做法】菠菜拣洗净，入沸水锅（加油和盐）烫熟捞出，加姜汁（姜末加冷开水、盐、味精调成）、麻油拌和即成。此菜脆嫩清口，养血上血，通利肠胃，上海酒，适合春季。

五、核桃仁炒春韭

【做法】核桃仁用麻油炒香，韭菜洗净切段，入油锅炒熟，加盐、味精调味后，放桃仁炒匀即成。此菜补肾壮阳，适合春季。

六、鹌鹑党参淮山汤

【做法】首先将鹌鹑剖开，去掉内脏，洗净后切成块备用；党参、淮山分别洗净，与鹌鹑一起放进砂锅内，加清水适量，用大火煮沸，再用文火继续煮1小时，最后加上调料即可。

七、黄芩猪肺汤

【做法】将猪肺洗净，放入沸水中余去血水，切成块备用；酒黄芩、苏子、生姜用布包好，一同放入砂锅中炖煮，至熟烂后，加入调料即成。

八、黄豆雪梨猪脚汤

【做法】雪梨1个、大豆50克、猪脚半只、姜片3片、盐，猪脚加入姜片飞水去异味，分成块；加入去核切块的雪梨、大豆和一块姜，加足清水煮到滚开盖维持旺火继续沸煮15分钟转慢火再煲1个小时，汤就煲好了，喝之前根据个人口味加盐调味。

本期主编	田俊雅
	秋夏成
本期排版	程 琪