



## 秋季美食 遇上野生枞菌

在湖南湘西有句民谣：四月八，枞菌发；九月九，枞菌有。每年九月至十月是枞菌的生长期，越是雨季、气候越潮湿，草丛中就长得越多。眼下这个时候，张家界秋雨连绵，山里的居民早成群结队到山林里找野生枞菌去了。

朋友圈里，晒捡枞菌的、品尝枞菌火锅的不在少数。枞菌，是生长在山里枞林里的一种上等菇菌类，是非常珍贵的一种野生菌、食用菌；按颜色分的话，分乌枞菌和红枞菌；其味道自然是鲜美清爽、香气扑鼻，是真正难得的美味。

张家界的崇山峻岭之间，林木繁茂，以松、杉、樟等树种为主。枞菌伴随这些树木适时生长，无法人工培植，也不便远距离长时间运输，且每年只有几十天的生长期。客观的因素，为这一山野美味食材蒙上了一层面纱，可谓是不到山林间，难得遇枞菌。即便你到了山间，这美味也是需

要缘分才能遇上。小编儿时在山林里遍寻多次，都与野枞菌擦肩而过，只因它个头太小，要心细眼尖之人才能发现。

枞菌营养价值很高，富含粗蛋白，粗脂肪、粗纤维、多种氨基酸，还含有维生素B1、B2、维生素C、维生素PP等元素，能强身益气，理气化痰，适合多个年龄段的人食用，又被称为“菌中王子”。它不仅含有丰富的蛋白质，而且富含人工培植菌无法比拟的多种微量元素。

在风景绝美的张家界，吃也是一件颇有讲究的事儿。吃枞菌，张家界人有多钟花样，酸辣枞菌、枞菌炖腊肉、枞菌炖鲜肉、原味枞菌汤、枞菌油等吃法和做法让人垂涎三尺。十一假期将至，到深山里去寻找美味野生食材——枞菌也是一个不错的选择。

（本报综合）



## 假日时光 不如学茶



一场秋雨一场寒，中秋过后，气温逐渐下降，不少地方的人们已经围在火炉旁，开启了“红泥小火炉，绿蚁新焙酒”的生活。秋雨过后，迎来了十一假期，如若闲暇，不如利用假日时光，学学茶。

那么，学茶是学什么呢？学茶是学会一种美好的生活方式。一方茶席、一套茶具、一泡佳茗、一个应景的品茶氛围，当你用心学茶的时候，你便学会了一种美好的生活方式。

学茶是学会慢下来。从烧一壶水开始，如果你不愿意辜负一杯佳茗，首要的是从烧好一壶水开始，而不是从饮水机、开水瓶里随意到进口杯的。而是学会慢下来，慢下来听见水声、看见水泡、然后从热气腾腾的水雾里感知他即将带给茶的第二次生命——生活太赶了，让

我们慢一点，再慢一点

学茶是学会度量。几个人？器皿多大？什么茶？都只是在眼睛看到的那一刹那，心里便有了一杆秤，这杆秤，是要将一杯茶泡茶三个变量（投茶量、水温、浸泡时间）平衡，然后，就有了茶的最佳滋味。

学茶是学会温柔。当你从手忙脚乱里学会温柔的对待每一个器皿，从咔嚓声里学会无声的和谐，你就学会了温柔的对待身边的一切事物，你会突然明白——万物有灵。

学茶是学会和谐的相处。你来了，便是客。不论认识与否，不论贫富、老少，奉上的茶，礼遇、茶碗、滋味、茶汤多少都相同，聊的不同却又相同。

学茶是学会减法。茶桌上的去

繁就简，可以让我们学会做人的减法，心灵的、物质的，用不上的，就先放到一边！

学茶就是要学会拿起与放下。拿起杯子水才可以送到嘴里，放下杯子，才可以再次满上！人生何尝不是如此？拿起放下间学会接受！

学茶是学会禅静。茶养身，道养心，修习茶道养身心。学茶是一辈子的事，如果你愿意花点时间与茶相处，在那个过程中，你也会离禅更近一点，因为，禅是心的修习的一个过程与体验，能意会不能言传，需要你自己参与。

泡茶绝不是一双巧手摆弄茶叶、茶具和水，而是一场关乎于心灵深处自我探索和感知的体验。

（本报综合）