

# 经典生活 CLASSIC LIFE

主办: 张家界日报《经典生活》工作室  
支持单位: 张家界市餐饮行业协会  
理事会单位: (排名不分先后)  
张家界阳光酒店  
大成国际酒店和天铂金会所KTV  
张家界湘府实业集团  
张家界华天酒店  
张家界山歌寨

栏目联系人: 吴玉琴 (13365841888)  
周国任 (13237442000)  
联系地址: 市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线: 0744-8381811

## 著名餐饮品牌胡桃里进驻武陵源桃花溪谷

近日,笔者从张家界桃花溪谷项目了解到,中国新概念餐饮著名品牌胡桃里已正式与桃花溪谷签约进驻并将成为张家界及湘西地区首家门店。

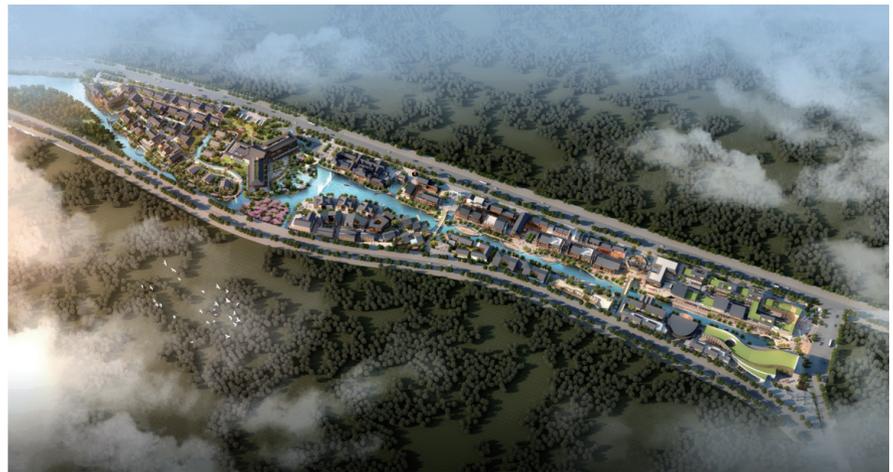
得益于中国首个世界自然遗产、国家5A级风景名胜武陵源为代表的自然景观资源和湘西独特的民族风情,张家界以旅游立市、旅游兴市。随着全民旅游时代的到来,张家界正从单一观光旅游向观光和休闲度假旅游并重转变,近年来个人游、自驾游等旅游方式迅速增加,过去的低端住宿餐饮难以满足游客需求。国家对外文化贸易基地音乐及音乐剧产业中心主任、张家界桃花溪谷商业运营管理有限公司总经理崔元星称,桃花溪谷是以音乐及音乐剧为引领的艺术街,作为高品质娱乐生活栖息地的代表,胡桃里是音乐餐厅、美食美酒融为一体文艺范儿,开启了超15小时新型娱乐商业模式,赢得大量年轻人的青睐,被评为“文艺之家”。

音乐和文艺定位是胡桃里的两个核心,胡桃里已签约超过2500名歌手,其中包含众多中国好声音等很多优秀选手,并通过文艺进行情景营销,通过文艺寻找客户群体丰富夜生活体验。

深圳合纵文化集团胡桃里事业部总经理詹宗德表示,过去胡桃里都是偏向在都市区发展,未来胡桃里将和旅游景区项目合作为游客提供优质服务,经过多次对湘西市场调研论证后,胡桃里正式与桃花溪谷签约落地全球489家店,也是湖南湘西第一家店。詹宗德称胡桃里在桃花溪谷布局意义非凡,未来将打造成为标杆门店。

崔元星表示,胡桃里的高速发展引起桃花溪谷的注意,符合桃花溪谷世界自然遗产中的文旅朝都定位,双方将合力为张家界游客提供休闲娱乐场所,打造张家界夜生活名片。未来,桃花溪谷还将引入更多艺术餐饮和民宿品牌进驻,将实现自然美景+文化艺术双轮驱动。桃花溪谷用文化艺术重塑张家界的美,用音乐剧重塑张家界的市场价值,带动张家界城市文化品位的提升。

随着以胡桃里为代表的全国知名新概念消费场所的进驻,及高铁站开通周边交通网络逐步完善,张家界将吸引更多都市青年来此休闲度假,改善旅游人口结构,拓宽旅游产业发展模式,引领旅游产业提质升级,提升张家界城市文化品位,助推张家界全域旅游向纵深发展。(陈小云)



## 高山怡韵茶业告诉您： 喝茶为何苦尽甘来

都说人生如茶,常常有苦尽甘来这一说,有人因为茶苦涩而不喜欢喝茶,但也有人因为茶的回甘而喜欢上茶,甚至有人以是否喝茶回甘来评判茶叶质量的好坏。那么,喝茶为什么会回甘呢?回甘效应到底跟茶叶质量有关吗?

回甘主要由苦涩味与甜味共同作用形成的一系列口腔反应,是一种入口时清甜微苦,在口腔内回味较长,且随着时间的推移,甜味逐渐超过苦涩味,最终以甜味结束的过程。回甘的原因,主要有两种说法:

其一,涩感转化说。茶叶中含有的有机酸、茶多酚和咖啡碱等物质会在口腔中产生苦味。茶叶中这些成分的含量合适,对味蕾的刺激恰到好处时,苦味融化得快,表现在口感上就是先苦后甜。

其二,对比效应说。茶汤有生津作用,促进口腔唾液腺分泌也能产生甜味感。我们通常有这样的感觉:喝完茶后喝白开水都觉得是甜的。这种甜不同于糖分直接刺激味蕾产生的甜味,是苦味迅速散去产生的对比效应。

回甘效应与茶叶的品质有很大的关系。春茶或者品质优良的茶叶里含有一定量的茶氨酸等鲜物质,回甘效应比较明显。

如何判断是否有回甘?饮一大口茶汤,使茶汤充满口腔,咽下去后舌面或者舌底有津液缓缓释放,并伴有甜味,就是回甘生津。或者喝两三泡茶后,停顿一段时间,注意力集中在喉咙接近舌面一段就能感受到。



### 湘府鱼庄温馨提示： 七种饮食习惯大脑老得慢

随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的吃饱演变为吃好,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?

控制热量。控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低水平,需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的老人控制热量要适度,否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号盘子,给大脑一个暗示:少吃。

### 湘府鱼庄温馨提示： 七种饮食习惯大脑老得慢

每天至少吃5份(100克/份)果蔬。美国芝加哥健康和老年研究项目针对3718名65岁以上志愿者进行研究,多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年,结果显示,每天吃5份以上果蔬的老人,认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人,每天吃300-500克蔬菜,200-350克水果。

使用丰富的天然香料。各种植物香辛料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然

等天然香料,代替部分油、盐、糖。

烹调肉类先腌制。食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分,在高温下发生复杂化学反应,导致产生糖基化终产物等有毒有害物质,熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多,会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效:尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前,放在沸水中焯一下,或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式,让水分渗透到肉里。

每周吃一次深海鱼。生活在深海水域鱼类为了御寒,会产生较多欧米伽3脂肪酸维持

正常生理活动。老人适当吃些深海鱼,可降低身体及大脑炎症反应。

常吃坚果和杂粮。五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示,摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质,能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意,坚果摄入量以每天一小撮为宜,吃得过多易脂肪超标。

每天喝几杯茶。红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

