

# 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

张家界纳百利皇冠假日酒店

栏目联系人:吴玉琴 (13365841888)

周围任 (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



## 生活小贴士

## 秋天吃梨 怎么吃最好

梨是生活中比较常见的一种水果,有润肺止咳的功效,尤其适合秋天食用,实为果中之上品。有些人喜欢生吃梨子,觉得口感更棒,而有些人喜欢将梨子煮熟了吃,认为这样才更有营养。

## 梨子的功效与作用

生吃梨是一种偏寒性的水果,具有润肺止咳、滋阴清热的功效。在秋冬干燥的季节,是最适合吃梨的。《本草纲目》记载过,梨能帮助治疗风热疾病,降火化痰和润肺,对于秋冬季节流行的呼吸道疾病造成的咽喉疼痛、干燥、干咳、口渴等阴虚症状,具体一定缓解功效。

熟吃梨生性寒,因此并不适合脾胃虚寒的人食用,如果是风寒感冒导致的咳嗽也不适合吃生梨。因此这时把梨炖煮成汤或者隔水蒸熟后食用,梨的寒性就有所下降了。梨子蒸熟以后同样有清热止咳、润肺化痰的功效。如果在蒸煮梨的时候,加入其他药食两用之材效果更好。但依然要注意,体质虚寒的人最好少些梨。

## 熟吃梨可以搭配什么

熟吃梨时,大家也可以根据自己的实际情况来选择蒸煮梨时加入的食物。

梨与乌梅同煮。对于干咳时间较长,或者咳得比较严重的患者,可以加入乌梅、甘草10克,跟梨一起煮,煮好后吃梨喝汤。

乌梅味酸。而甘草味甘,跟梨一起煮,养阴润肺止咳的作用就更明显。乌梅还有敛肺止咳作用。煮出来的汤味道香甜爽口,非常适合孩子吃。滋阴润燥,防治口腔、鼻、喉和皮肤干燥。

葱姜与梨同煮。冬季人体都会有不舒服的时候,因为这个阶段,燥邪、寒邪经常会进入人体,导致干咳、流鼻涕情况的出现。这个时候,可以煮梨水喝,在锅里加上两三片生姜、五六根大葱,煮个五六分钟再喝,一天到两次,这样可以起到祛除寒邪的作用。

川贝蒸梨。蒸梨是一种非常传统的做法,一般就是把梨子底部三分之一处切下当作盖,把梨心挖掉,掏空梨中间的果肉,并切成块。然后将川贝母细粉(约3克左右加一个梨)和冰糖放入梨中,然后将梨放在蒸笼上,大火蒸约20分钟,取出来后就可以吃了,这样吃不仅能够润肺,还有止咳化痰的功效。

带皮煮。煮梨时要将梨皮和梨核一起煮。因为梨核味属酸,梨肉味属甘,酸甘化阴利于养阴润燥。梨皮在煮熟后味苦性寒,可起到清肺热、通大便的作用,即所谓“酸甘化阴,苦能清热”。把整个梨切开后一起煮有滋阴润肺清肺之功效。

陈皮同煮。在煮梨时可加入一些陈皮,或者放入适量的糖心白萝卜,可以润燥化痰、理气止咳。

(本报综合)

# 西莲茶业

## 云雾高山 茶香飘逸

我市种茶历史悠久,具备一定的产业基础和营销市场,辖区内的四个区县普遍有种植的习惯,而且在不同时期都保留了好的种茶能人和口碑。桑植县三鹤园茶在明清时期曾被指定为贡茶,地处武陵山脉,在海拔800米左右的山地较多,土壤中镁、锌、硒等元素含量丰富,平均有雾天气较多,茶叶生产的气候、地理条件优越,尤其适合高山云雾茶的生产。西莲云雾名茶采清明前后优质鲜叶为原料,经传统工艺精制而成。曾为明清两朝贡品,历史悠久、备受褒奖。零污染的环境和特殊的炒制工艺使西莲云雾名茶品质独特,内质丰富,具有汤色绿亮,香气高长,滋味醇爽,叶底匀整,回味悠长的特点。

张家界西莲茶业有限责任公司始建于1991年,当时称为桑植县玉京茶厂,至2006年7月改制扩建,厂房面积2000多平方米。经营茶叶的种植、收购、加工、销售。作为一家农业科技民营和市级农业产业化的龙头企业,2011年公司被授予湖南省农村科普示范基地,同时被授予桑植县食品安全先进单位,也是湖南省知名茶叶生产企业之一。

公司采用公司+基地+合作社+农户的模式,从政策、资金、技术、销售上实行一条龙服务,帮助茶农逐步走上建基地、带农户、闯市场的良性发展轨道。坚持基地建设、示范带动、科技拉动、品牌推动的运作方式,促进茶叶产业的健康快速发展。公司现有一年生产200吨红、绿、白茶的生产线,拥有自己的品牌西莲云雾,生产的茶叶质量多年来经省、市、县质检部门检验,均符合国家食品卫生质量标准。多次在湖南省名茶评比中摘桂,并荣膺湖南省名茶称号,2012中国(上海)国际茶业博览会,荣获中国名茶评比金奖。

2015年,市委市政府提出实施旅游+战略,给西莲茶产业发展带来重大启示和机遇。近年来,西莲云雾茶秉承传统,推陈出新。汲取传统文化精华,力求与现代科技时尚完美融合,引领潮流又继承传统。挖掘茶文化与时尚有更深的契合点,将儒雅、睿智、飘逸、内敛的东方茶道精神,同时尚、高贵、淡定、绅士的现代个性主张融为一体,始终坚持诚信为本、以质量求生存、以创新求发展的企业理念,围绕茶叶与旅游的融合打造符合旅游市场需求的茶产品,公司生产加工的西莲云雾系列茶叶,成为张家界地区主要特产之一,深受广大游客和消费者青睐,产品占据本地50%的市场份额,同时还远销北京、上海、甘肃、山东、江苏、广东等地。



西莲红



西莲茶业获国际大奖

之颠,这里海拔800多米,年降水量1200~1600毫米,一年有280天云雾缭绕,每立方厘米负氧离子含量高达10万个。土壤有机质含量达6.63%,比一般土壤高2倍以上,生态十分优越,独特的自然环境形成了优异的茶叶内在品质。

桑植白茶历史悠久,距今已有400余年。西莲茶业在弘扬白茶传统,以明前高山生态西莲1号优质鲜叶为原料,融合桑植传统白茶与湖南紧压茶工艺创新研制而成。产品水浸出物含量高达到47%,外形白毫显露、汤色黄亮,滋味鲜醇甘甜,回味悠长。初泡花香甜香交融,复泡甜香花香起伏,乃居

家品饮及馈赠亲友之上品。

西莲红 中国名茶 金奖

西莲红 红茶是张家界西莲茶业有限责任公司近年来研发的新产品,通过湖南省茶叶研究所专家指导,经过近五年的研发,攻坚克难,于2012年研制成功,并荣获2012中国(上海)国际茶业博览会中国名茶金奖。该产品采用张家界高山之颠,含硒0.728mg的板页岩土壤,原料精选,经手工制作而成。具有色泽乌黑油润显金毫、汤色金黄明亮、入口生津回甘,兰花香味悠长的特点。

(田西言)



西莲茶叶基地



采摘茶叶

