

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）
周国任（13237442000）
联系地址：市区南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，是最为适合吃梨的。《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。

熟吃生梨性寒，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煮熟后食用，梨的寒性就有所下降了。梨子煮熟以后同样有清热止咳、润肺化痰的功效。如果在煮梨的时候，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吃梨。

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。

乌梅味道酸。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，一天一到两次，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，大火煮约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浸煮。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茶的习惯，而且在不同时期都保留好了的种茶能人和口碑。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，土壤中铁、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月经改制扩建，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。公司现有一条年产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，始终坚持以诚信为本、以质量求生存、以创新发展为企业理念，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



西莲红



制作白茶



西莲茶业获国际大奖

肃、山东、江苏、广东等地。

在西莲茶业20多年的经营中，始终坚信品牌的精神生命力是不可复制的，中华茶文化的精神已深植于西莲人的骨子里，源自精神世界中的品格荣耀，令多数人向往，少数人收藏。未来，西莲茶业将竭尽全力推进茶产业与文化旅游融合发展，充分发挥张家界旅游资源优势和茶叶资源两大独特优势，力争实现茶产业与旅游业完美融合。

桑植白茶 来自张家界西莲之颠白茶有 一年茶，三年药，七年宝 的美誉。桑植白茶来自张家界西莲

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。西莲茶业志在弘扬白茶传统，以清明前后高山生态西莲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巅，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，兰花香悠长的特点。（田西言）



西莲茶叶基地



采摘茶叶

