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）
周囿任（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

食疗润燥　试试三款汤

秋冬季比较干燥，除了多喝水，多喝点淡茶、豆浆等饮料以补津液外，保持居住环境的湿度也是润燥的重要环节。最简单的办法就是在家中种些花或养鱼，或是早晚多往地上洒点水、用湿拖把擦地等。

干燥季防燥养阴，可适当吃些银耳、百合、芡实、山药、蜂蜜等。而口干明显、干咳无痰的人群，可选麦冬、天冬、玉竹、大枣等甘润的食材。

结合眼下的节令特点，推荐了以下几款应节的养生食材和食疗方，感兴趣的不妨试试看。

双莲百合汤

材料：鲜莲藕1斤，莲子30g，百合30g，排骨适量（以莲藕作主料煲汤）；

功效：健脾润肺，宁心安神。

粉葛苡仁鲫鱼汤

材料：鲜粉葛（葛根）半斤，苡仁30g，陈皮10g，排骨3两，白鲫鱼1斤；

功效：滋补润燥，补脾益肺。

竹蔗茅根马蹄汤

材料：竹蔗半斤，新鲜茅根2两，马蹄半斤（去皮）煮水代茶饮；

功效：滋阴润燥。

感冒后干咳 试试南北羹

随着冷空气陆续南下，要注意保暖了。除了早晚添加衣物保暖外，这个时节也要适当运动。另外，再冷也要注意开窗，让室内适当通风。

饮食方面，建议日常饮食可适当多吃含维生素A、C食物，增强黏膜上皮细胞的防御能力。维生素A在肝、肾、蛋黄等食品中含量较高。维生素C在菠菜、西红柿、山楂中含量高。

每年寒流驾到，一不小心感冒，大多数人都伴有咳嗽、咽痒、干咳或痰黏稠难咯出来。吸入冷空气或说话时，咳嗽的症状还加重。怎么办？可以试下食疗方——南北羹。

南杏仁又叫甜杏仁，微甜，入肺、大肠经，有润肺止咳的作用；北沙参，其性微寒，味甘，入肺、脾经，有养阴生津的作用。南杏仁是食品，多在菜市场有售，北沙参在菜市场或药店都可买得到。

想早点摆脱感冒引起的咳嗽，除了注意别熬夜、避免过于劳累，饮食上也应适当戒口，少食煎、炸、辛辣食品，少食肥甘厚腻、海鲜发物，如羊肉、海鲜、蟹、虾。

南北羹

材料：南杏仁10克，北沙参15克（一人量）。

做法：将南杏仁、北沙参放入砂锅或炖盅中，加适量水没过药面约3~5厘米，武火煲开后用文火煎20分钟左右即可食用；

功效：润肺止咳，适合感冒后干咳无痰，咽干咽痒者。

（本报综合）

市场动态

湘府鱼庄推出“年终感恩回馈”活动

最近，张家界又降温了，在这寒冷的季节里，最幸福的事莫过于吃着热乎的饭菜，再喝上一口香醇的好酒，那该多享受啊。为感谢一年来广大消费者对湘府鱼庄的支持与厚爱，湘府鱼庄特推出“年终感恩回馈”活动。

2019年11月28日——12月15日期间，在湘府鱼庄充值就可享优惠。充1000元送100积分，充值2000元送300积分，充值3000元送1000积分，充值5000元送2000积分，充值10000元送5000积分，本次充值活动采取微信会员卡方式进行充值，本金和积分在湘府实业集团旗下门店（湘府丽家酒店、湘府丽家美养汇、湘府足浴总店、湘府足浴逸臣店、湘府国际水会、湘府温泉酒店。湘府新天大酒店）均可使用。

天门山庄金柚飘香

你可曾知道？风景如画的张家界还有一个好去处，那里山间林木叠翠，塘上薄雾云绕，青山造就的天然氧吧清新自然，韵味悠长，而掩映在山林果树间的餐厅、民宿，更是古朴雅致，怡情怡韵，地处荷花机场航站楼西头山顶的天门山庄，不仅有柚园氧吧、绿色茶台、沁心书屋、休闲走道、葡萄长廊，也有宴会厅、大包厢、舞台、大小会议室等，当然，烤全羊、放养鸡鸭鹅火锅、现杀野生鳝鱼、羊脚炖鱼、猪脚煨蛋等特色菜肴，才是对美食爱好者们最大的诱惑。山庄也是大型团建、工会活动，商务宴请的理想场所，棋牌室、台球室、荡秋千、踩高跷、软索桥等各种休闲娱乐设施会让您乘兴而来，载兴而归。

即日起，来天门山庄办理会员预存消费有优惠。充1000送200元，充2000送450元，充3000送700元，充5000送1200元，充8000送2000元，充10000送2500元。

集赞优惠，编辑天门山庄充值优惠信息转发朋友圈积赞也可享受以下优惠：集50个赞送代金券100元；集80个赞送代金券200元；集120个赞送代金券300元。

即日起至2019年12月31日，周一至周五（双休节假日除外）满300元送消费券100元，满600元送消费券200元，满1000元送消费券300元，满2000元送消费券500元，满3000元送消费券800元。

天门山庄还有庭院式客房21间，绿树环绕、果木相间。设有豪华大套房、特色情侣房、温馨亲子房、精致双标、单标等房型，顾客可根据需求自由入住。所有房间均采用原木板装修，极富土家特色风格又做到了无甲醛无异味的环保体验，自然舒适，免费WIFI全覆盖。