



## 这家隐

本报记者

唐晴



一到周末，就想携家带口远离繁杂的城市，享受片刻的慢时光。其实想要找到久在樊笼里，复得返自然的轻松舒适感何须远游，近日，记者走进隐藏在市城区的民宿客栈——依山寒舍，带您领略繁华都市里的一片宁静。

这是一处在城市拐角处的独栋叠拼别墅，取名为依山寒舍，初到此地，你会惊讶市城区竟还有

这样一处妙地，东篱竹隐，闹中取静，依托天门山脚下，依山而建，少了城市的喧嚣，多了份来源于内心的安宁。大隐隐于市，寒舍二字体现创始人的低调处世和待客之道。

入院明朗，一栋青瓦红墙的小楼伫立，绿树掩映，海棠花开，桂花树、秋千、自家菜园，一股生态的气息早已扑面而来，宛如进入

了一座私家宅邸。走进后庭院，游泳池深得小朋友的心，是遛娃的好去处，透露出一股平和的家气息。

这座建筑面积约500平方米的小院，小而雅、静而美，配有电梯方便出行，内有15间客房，每间客房的设计风格以土家民俗，古朴自然的主题，西兰卡普的灯饰恰到好处，还有亲子家庭套房，房间不大却很干净，简约而别具一格。

民宿的主人彭大哥，是个热情爽朗的人，从事旅游客栈十多年的他告诉记者，这里的一砖一瓦、一草一木，都是由他亲手操办的，客栈整体定位为中端民宿，依山寒舍更像是人们安静生活的地方，希望能和来这里的每一位客人成为朋友，成为一个充满欢乐的地方。

故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。在这里，记者想起孟浩然的这首田园诗。坐在庭院，捧一本书发呆，静观对面城市的一片繁华，看日出晚霞，老板娘亲自下厨为你做上一桌地道的家常菜，拔丝葛根粑粑，外脆内嫩，甜香不腻，好吃得停不下来。小鱼细煮慢炖，肉质紧实，味道醇美鲜香，裹挟着丝丝鲜味，抚慰客人的每一寸味蕾，堪称绝妙。

在这里，有朋自远方来，用心招待。在这里，重拾慢生活，归于内心。大隐于市，在这家有趣的民宿小憩，充电放松之余，说不定真的能碰到有趣的灵魂。

### 出行攻略

地址：市城区双峡隧道旁边的半山丽景别墅小区依山寒舍民宿  
联系电话：13762176872 彭先生



## 忆苦思甜的老味道

本报记者 唐晴

豆渣，一个粗朴的菜名，一碗稀豆渣，在过去祖祖辈辈碗里，是食不裹腹时代的幸福。而今，在张家界餐桌上是十分青睐的一道家常菜，传承和弘扬着土家族悠久的历史。

在张家界国际大酒店，你也能找到一种平民和烟火气，去品一品这道本土家常菜——明炉豆渣。当豆渣端上桌时，配合清新明亮的炉灶，黄灿灿的豆渣被文火慢炖加着温，汤汁泛起了热腾腾的气泡，豆渣炖得泡泡滚。小心翼翼地拿着筷子，夹一抹进嘴，那合渣怀揣着火热的高温，在口腔里开出了花。原本记者对豆制品不太感冒，谁知品尝了才知道，这家豆渣烹制出来的味道出乎意料的好！

豆渣晶莹透亮，吃上去就很有食欲，在气泡的一生一灭中，那豆沫混杂着豆香，豆渣的味道特别，清淡，豆香又特别浓郁，细腻中带着颗粒感，几乎没有掺其他配料，只有豆浆的味道，一股股一丝丝的全部蜂拥进鼻腔，把腹腔中的馋虫一个不剩的勾引出来。刨一口香糯的白米饭，掺杂上豆渣的干香，在上颌和下颌的摩擦之间组合成特有的滋味。每一口的进食，都为让这滋味加重一分。

此道豆渣精选优质有机大豆，历经8小时浸泡、数道工艺细磨，配合独具匠心的20年传承手工技艺，最终烹制而成。张家界国际大酒店的大厨介绍道，豆渣属高纤维食品，富含蛋白质、维生素，有很高的营养价值，豆渣里还有大量的水，和稀饭一样，方便下咽，就溜进胃里，非常适合在炎热的夏季食用。成品不但使得豆粉香味浓郁，营养易于吸收，更能消解油腻爽身爽心。

豆渣在炉子里一直用小火煨着，越炖越香，品着这道菜，既鲜香味美，这时的你不妨忆苦思甜一番，也赋予了某种特殊的含义与特别的情感。

## 秋葵：舌尖上的缠绵

文/近云

秋葵 像是一场旋风刮来的，很多人的童年记忆里好像无论如何也搜寻不到它，却有那么一天就突然遍布大小餐桌，成了众人所知的家常菜。至于风从何来，有人说秋葵源于非洲，是西非人驯化了这种食材又传到了世界各地；又有人说它来自印度，毕竟印度人用秋葵做咖喱的历史有几百多年，而印度也是世界上秋葵最大的产地。但实际上早在东汉，古人便以“黄葵”之名收之于《说文解字》，后来的《本草纲目》上也对秋葵有详细的记录。此番说来，秋葵又像是

后园里被我们淡忘的遗珠，闪亮地重归前庭。

现今的秋葵已经没有那么精贵了，还生出了很多家常的做法。比如我吃的那款冰镇秋葵，深入到百姓餐桌，那就是一道平常的凉拌菜。焯过水的秋葵，配上我们各家各户变幻莫测的秘制酱料：喜欢吃冲的加点蒜，喜欢辣的再添点辣椒，郁郁葱葱的端上来，滑嫩爽口，做法也简单到了极致。

秋葵真的堪称是快手菜，尤其是磕上了鸡蛋这个CP。秋葵炒鸡蛋，就像任何食材炒鸡蛋一样，先滑蛋，摊出金黄的

云朵起锅，再迅速炒制焯过水的秋葵星星，随意翻炒几下，入蛋交融，鸡蛋的香嫩混合着秋葵的青草气息，鲜香油润。若是还嫌繁琐，大可以把片状的星星干脆融在蛋液里，直接摊个蛋饼，任凭翠绿的繁星点点在油亮嫩黄的天空若隐若现。

今年的日子过得，说不出是快是慢，却总还是一眨眼，夏去秋来。秋葵入菜，老了不好吃，放久了更入不了口。此时正是秋葵挂满的时节，赶吃赶新鲜吧。

(来源：三联美食)

