

飘在新华书店

本
唐晴

咖啡香



2月16日，大年初五的上午，迎着春天的暖阳，记者来张家界新华书店，去寻觅春节假期里的好书与好味道。

在三楼一处幽静的场所，明亮简约的吧台，舒适的阅读桌椅，柔和温暖的阅读灯光，布置得极具人文气息，这是一处隐藏在张家界新华书店的咖啡店「芮汀咖啡」(Reading coffee)。

一本好书、一杯咖啡，在细嚼慢品的阅读时光中，让书香与咖啡香气彼此萦绕，每杯饮品都是现点现做 新鲜出炉，咖啡都是现场研磨，咖啡豆采取了中深度烘焙，保持咖啡的香味，口感干净且余韵悠长。

开放式的制作台，能够让我们清晰了解到一杯饮品的制作过程。咖啡师手法娴熟，如果没有上千次的练习，是很难做出一杯好看的拉花。伴随着卡布奇诺咖啡液缓缓流出，香气瞬间填满整个空间，久久都没有散去，很是治愈。他们家选用的都是纯正的茶叶和雀巢纯牛奶，为了能让口感更加顺滑，一定要先打出丰富细腻的奶，小口啜饮，体验它的丰富和多变，醇厚口感，温暖到心里。

点一杯金丝枣奶茶，在温暖的灯光下，淡淡枣香，每一口都是绵密香甜；馥郁醇厚的茉莉橙橙，吐着氤气，阳光的颜色，茉莉的清香，不管是颜值还是营养都颇高，采用的都是新鲜的水果和原料，清凉感一触即发，清甜醒脑，是读书时必备的提神神器。这里的每一杯饮品都蕴含着匠心精神和健康的生活方式，饮

品的种类、价格都表现在黑板上，顿时少了些距离感，饮品价格远低于市场一般奶茶店，10来块钱一杯奶茶就可以坐上一天，每一个小细节都在无声地告诉读者在这个充满书香的地方，精神和味觉能得到双重享受。

为何阅读人群总是能与咖啡人群天然契合？书店咖啡文化正成为彰显城市特质的一种新型业态，同时见证了市民城市生活的升级，也映射了市民生活中的幸福感和获得感。新华书店店长肖梓伊说。随着张家界市民生活品质上的提升，同时进一步探索实体店如何更好地生存的尝试，多元化经营成为满足读者在购书当中的多元化需求。

肖梓伊告诉记者，新华书店不定期举办读书沙龙、亲子活动、公益性讲座，文艺展览等一系列与书有关的阅读活动，让书店与读者建立起更好的互动关系，主要目的就是推广全民阅读，让读者通过体验的方式参与进来，也是在这繁华的都市中，对自己的一种沉淀，乐在其中。

生活其实很平常，为了让自己平常日子变得不太寻常，请在「芮汀咖啡」的仪式感里，读一本好书，带上耳机听一首舒缓的音乐，品一杯醇香的咖啡，享受细微美好，你会发现，原来这样小资文艺的生活就在我们身边。



本报记者 李成义 摄



过蛋饺

吃的

本报记者

『金元宝』

宋美慧

每逢大年初一，我们家总要烩上三四十个蛋饺，金黄鲜香的蛋饺好似一个个元宝，寓意着吉祥如意，无论男女老少都喜爱的不得了。

奶奶制作的蛋饺都是用家里自己的土鸡蛋和新鲜猪肉，这在农村来说，都是较为奢侈的用料，一年到头也就只能过年吃上一次，于是吃蛋饺成了小时候过年最期盼的事，家里的孩子都争先恐后的拿着小板凳围坐在奶奶面前，抢占最佳观影区。

在蛋液中倒入适量的木薯粉搅拌均匀，木薯粉不宜过多，否则制作出来的蛋饺皮就会粉感过重，下锅易烂。蛋饺的肉馅要选择新鲜的猪肉，以瘦肉居多，撒些许食用调味料。烩蛋饺火候极为关键，烩蛋饺的大铝勺，平时都是用来舀水的，它有一根约十厘米的木把手，厚度有三厘米左右，能保证炭火的温度刚好可以让蛋液成型，且不会容易糊皮，是烩蛋饺的绝佳工具。

先将大铝勺预热，再在上面涂一层猪油，立马发出滋滋的响声，猪油融化后马上倒上备好的蛋液，只见手腕灵巧一转，一个圆圆的蛋饺皮就成型了。最后将肉馅放在蛋饺皮中间合拢，月牙形的蛋饺就做好了。烩好的蛋饺夹杂着鲜美的肉香，香气四溢，惹人嘴馋。

等开始烩最后几个蛋饺的时候，就开始烧火煮水，下蛋饺的水一定得沸腾十足，不然里面的肉馅就很难煮熟。煮蛋饺的过程中就可以磨胡椒粉、调调料，每个人的口味不一样，调的底料也各有所别，但一小勺猪油、葱花和胡椒粉是每个人都必不可少的。猪油的浓香加上葱花的清香，再混合些许湿辣的胡椒味儿，喝上这口热汤真正鲜美极了！

如何科学吃元宵？

朱荣华

元宵佳节将至，各种各样的元宵纷纷登场，浑圆的外观、甜蜜的味道，让很多人垂涎，不免买上几份大吃一顿，一饱口福。但吃得饱未必吃的对，科学吃元宵应当注意以下几点。

早餐不宜吃元宵

元宵属于高热量、高糖分、含油脂的食品，却缺乏营养素，除了热量和糖外并没有太多其他营养。这样的食品不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人

早起时胃肠道功能是最弱，而元宵外皮的部分多是糯米，黏性高、不易消化。因此早餐吃元宵很容易消化不良，出现泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

元宵最好搭配吃

元宵不易消化，吃元宵时最好要配上一些有助于消化的食物，如山楂、大麦芽汁、陈皮、生萝卜等。尤以生萝卜中含有芥子油和粗纤维，可以促进肠胃蠕

动，能消积滞、下气宽中，有助于体内废物的排出，也能降低油脂的吸收。

热元宵缓缓吃

由于热元宵柔软润滑，十分有口感，所以很多人喜欢吃刚出锅的热元宵，这样更容易烫伤。因为元宵馅料较之外皮更热，一旦将元宵囫囵入口咬破时，馅料可能烫伤口腔黏膜甚至食道。有的人吃元宵时一被烫就很快把元宵咽下去，这种习惯危害更大。

此外患有糖尿病、肾病、慢性胰腺炎、胆囊炎的病人不宜食用元宵，尤其是甜味剂加工的元宵。(据人民网)

