

镜立方

一处心灵的栖息地



本报记者 李成义 摄

本报记者

唐晴

羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。久居都市的人们，大抵心中都有一个归隐的愿望。坐落在武陵源区锣鼓塔街道的镜立方山居民宿，就像一颗遗世的明珠掩映在一片青峦秀水之中，是能够给你提供一个远离喧嚣、休憩心灵的安静平和之处。

人间四月天，处处生机盎然，一派春和景明。记者一行驱车来到镜立方山居民宿，沿着石阶蜿蜒向上，走到半山腰，便可看到镜立方山居。

镜立方山居，因一栋六面玻璃制成的房间，看上去就像镜子做的立方体而得名。正如它的名字一样，居山方立镜，淡泊而宁静致远，让栖息于此的人也慢下来，心如明镜。玻璃屋怡然独立，前有桂花后有竹，周围没有任何遮拦，眼前美景尽入怀。躺在床上就能看到竹海，晨林望鸟，夜枕繁星，让游客尽最大可能地与自然进行对话。有趣的是，该玻璃可遥控控制。平时，为了保护客人隐私是磨砂状，需要观景时，只要遥控一按，就可以躺在屋子里透过落地的玻璃欣赏风景。

以老木房屋的生态为基调的吊脚楼，结构与肌理得到完整保留，飞檐翘角、楼阁悬空，老木梁配上粗糙的石头墙散发着宁静气息，充满乡野之气、古朴、纯粹，表达了人们返朴归真回归自然的格调。

它原始粗犷的外表下，藏着一颗玲珑心。中式木质的床榻配以高级柔软的床品，简约又带有别样的舒适感，质朴又不失时尚，与自然的民俗风情形成鲜明对比，在精致与粗糙的搭配间展现一种充满岁月感和现代的美，新与旧碰撞出的野奢格调；迷人森林小径，恍惚间仿佛置身绿野仙踪电影场景中；你也可以在泳池的一波碧水中肆意畅游，度过惬意时光；沿着小径走到尽头，网红树屋也绝对不会让你扫兴，270度的观景树屋使用了茅草的屋顶，巨大的落地窗给这片茂密的原生态，体现浓浓的野居生活。

民宿最重要的是服务，待人真诚才能留住更多游客，让他们感觉就像住在自己的家里一样。民宿创始人龙武向我们娓娓道来。

龙武曾是本地知名自媒体人，本着对山野生活的向往，毅然舍弃当年做得风声水起的自媒体行业，经过他和妻子的精心构建，让这里有了故事，有了家的温度。

热情、周到、细心地服务让镜立方山居吸引了世界各地游客，到这里体验和消费的游客络绎不绝，也给这个以往沉寂的乡村带来了许多人气。营业4年多来，已经服务超过德国、美国、新加坡等50多个国家和地区的游客在这里留下了脚印，给乡村带来了实实在在的经济收益。除了可以带动乡村旅游的人流量，我们还为当地村民提供了一些岗位，增加村民们收入。

在这里，约上两三个好友，喝茶聊天，一览众山小，将万峰林无尽风光尽收眼底。坐着山峦叠嶂，感受山间的阳光、林隙的风，享受山居美好岁月，屏蔽精神杂尘，做最自然纯粹的自己，皆是人间诗意。



给奶茶里 加点土

文/全媒体记者 宋美慧 图/全媒体记者 唐晴

近日，位于张家界新华书店三楼「芮汀咖啡」的咖啡店推出了一款奥利奥焦糖奶茶，这款用奥利奥饼干做成碎末，看上去像是在奶茶上面撒了一把土的饮品，喝起来口感丰富、丝滑香醇、妙不可言。

芮汀咖啡整体风格简约温馨，多采用原木风，有两人对坐的，也有容纳六七人的大方桌，平时周末邀约三两好友来这里阅读书籍，点一杯奥利奥焦糖奶茶，坐在阅读椅上远远便能闻到从吧台飘来的奶茶浓郁香气，伴着书香、咖啡香、奶香，感受心灵深处的放松。

奥利奥焦糖奶茶以红茶混合鲜奶作为打底，红茶冷萃出来，味道馥郁香浓带有熟板栗香味儿，极富收敛感。再加上乳香清淡的纯正鲜牛奶来中和茶底的微涩，少许焦糖酱增加甜味与浓香，一口下去，清香醇厚与丝滑细腻的口感已是让人欲罢不能。虽是简单的制作方式，但用料皆是用心，鲜奶选用雀巢鲜牛奶，为了增加鲜滑的口感要先将牛奶打出泡沫，绵密丝滑，最后在上面撒上厚厚得一层奥利奥碎。奥利奥不能太过粉状，否则会失去口感，要成小碎块，这样在嘴里才能感受到咀嚼时的进脆感，整个饮品更加富有层次感。

茶是整杯奶茶装在全透明的玻璃杯里，中间一层鲜奶沫隔开了下面的奶茶与上面的奥利奥碎。喝入第一口就能感受到三种不一样的口感，先是鲜奶泡沫蕴含着奥利奥碎，接着又是满嘴茶香的奶味，等奶茶下腹后，嘴里又咀嚼着香脆醇味的奥利奥碎，奥利奥混合着奶香味在舌尖迸发，不知不觉间，书读了几页，一大杯奶茶竟早已见底了。



蔬菜焯水有哪些好处

焯水就是将初加工的食材放在开水中加热到半熟或全熟，然后再拿出备用，是烹饪中常用的一道工序。那么，哪些食材需要焯水，焯水又有什么作用呢？

■ 颜色更鲜亮。如油菜、西兰花、茼蒿、小白菜、芹菜等，但需要注意的是，焯水时间不能过长，以免破坏叶绿素的结构，导致蔬菜颜色变暗，以及水溶性维生素C、B族流失，降低蔬菜的营养价值。

■ 去除草酸。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜中含有的草酸具有苦涩味，而且摄入过量会影响人体钙、铁等营养素的吸收。这些蔬菜焯水后草酸可降低30%-87%。

■ 降低农药残留。农药在沸水中的溶解

性高，去除农药的效果比冷水好。沸水焯菜，可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药。

■ 去除异味。芥菜、萝卜、油菜等蔬菜中含有一部分芥子油苷物质，具有辛辣等刺激性味道，焯水可以使其挥发。另外，蘑菇中的土腥味也可以通过焯水来改善。

■ 去除亚硝酸盐。香椿等蔬菜中亚硝酸盐含量较多，蔬菜焯水后可以去除一部分亚硝酸盐，降低癌症的发生风险。

■ 去除毒素。芸豆、扁豆等蔬菜中含有皂素和植物血凝素，不全熟容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。黄花菜中含有的秋水仙碱也容易引起中毒，建议焯水5分钟后烹制。

(据人民网)