

文  
二月

## 来『宋风明雨』



现代人总有逃离当下的冲动，选择出游无非是观景、阅人、问心，张家界溪布街景区内的宋风明雨大概就是与我同频的地方。宋明美学与现代摩登在这里交融，碰撞出最美的火花。

索溪河作为武陵源景区的母亲河，向下哺育着索溪河畔的溪布街。宋风明雨民宿位于溪布街的街头，是一栋三层玻璃框架结构的现代建筑，审美上又极具宋明古风，两样看似风马牛不相及的素材，在这里和谐共生，碰撞出最美的火花。这其实正是宋风明雨的最大特点，在传统的街区与摩登的外观之间，找到一个让人舒服的平衡点。

管家小向说，酒店的设计师是名居士，在设计初期就确立了宋明文化的建筑基调，这从酒店的名字也可见一斑。但与古朴严肃的传统中式风格不同，宋风明雨的设计是明快的，简约的，让人放松惬意的。公区有极富禅意的茶

室，巨大的落地窗移景于室内，再点缀上白色的灯笼，增添了一丝俏皮的气息。

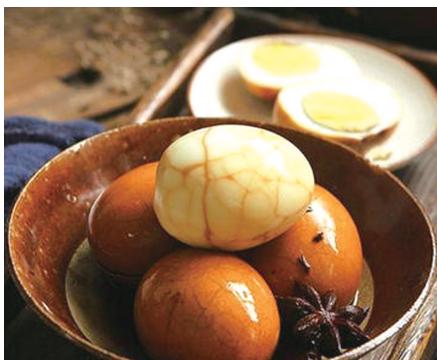
阳光很好的下午，走廊里光影斑驳，让整个空间极具几何美感。白色与原木的结合不仅干净，也给人静谧的感觉。景区内寸土寸金，可就在这样金贵的地段，约1400m<sup>2</sup>的面积，宋风明雨只做了9间客房。一半客房面积都高达100-120m<sup>2</sup>，抵得上都市里的三居室了，部分房间层高更是比得上loft户型。9间房分别以宋风、明雨、无隐、澄观、兰居、秋堂、西庐、福舍、隐庄命名。

客房足够宽敞明亮，设计简约整洁，还有180°水景。白色清水墙不加任何粉饰，用木梁勾勒出空间的肌理，在宋明美学的基础上，添加了一些时尚的元素。比如钢结构的网格隔板、清水

砖地面、浪漫的白色帷幔、造型前卫的吊灯等，呈现出一个风格现代却又不失传统韵味的室内空间。

眼前是绿景，抬头是天空，在这里不用羡慕古代隐士的生活，雅集清谈都是水到渠成的乐趣。也有人说，白房子青山绿水，茶空间宁和静谧，看久了总觉得少了几分新意和惊喜。

佛系加任性的老板据说一年也来了2次，仿佛只为了打造一种唐风宋雨无雅韵汉瓦秦砖有诗情的慢生活，在宋风明雨每个空间的光影世界里，你和我都可以，只品当下，不问来世。

立夏后  
该怎么吃得健康？

斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。随着气温渐升，一年当中的夏季就算来临了。在这个万物繁茂的季节，养生防病不可大意。

中医认为，夏气与心气相通，立夏养生要注意早睡早起，重视静养，避免运动过后大汗淋漓。起床前可以在床上活动一下，有利于增强体质。天气转热，人的心神易受到扰动，因此要保持神清气和、心情愉快的状态，切忌暴喜伤心。

立夏过后，天气变热，人们会觉得烦躁上火，食欲也会有所下降。因此，立夏的饮食原则是增酸减苦、补肾助肝、调养胃气。具体说来，饮食应清淡，以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米一并煮粥，搁凉后食用，能起到健胃、驱暑的功效。

全国各地的传统食俗各有不同，最经典的要数立夏蛋了。立夏吃蛋的习俗由来已久，俗话说立夏吃了蛋，热天不疰夏，就是说立夏吃蛋能预防夏天常见的食欲不振、身倦肢软、消瘦等苦夏症状。不过，蛋的种类繁多，如何食用也要看体质。

最常食用的鸡蛋，性平，补气虚，有安神养心的功能，生病吃鸡蛋可以帮助恢复体力。鸡蛋不伤脾胃，一般人都适合，更是婴幼儿、孕妇、产妇、病人的理想食品，但不宜多吃，每天1-2个比较合适。鸭蛋性凉，能滋阴清肺，适宜阴虚火旺者食用，适应于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、高血压、腹泻痢疾等病。鹅蛋甘温，中医认为可补中益气，适用于慢性肾炎、肝炎、久病体虚的患者。白水煮蛋是最佳的吃法，煎蛋维生素损失较大，未熟的蛋最好别吃。

(人民网)

椰子，  
一口穿越到  
阳光沙滩

本报记者 宋美慧

烈日炎炎的夏天，钻进超市迫不及待地拿起一个新鲜白嫩的椰子就跑，只为了里面那甘甜清凉的椰子水和脆嫩软甜的椰肉。

开椰子是个技术活，光用蛮力可不行，椰子上天然生长三个孔，如保龄球一般。这三个孔中有两假一真，那个真的便是椰孔，是椰子身上最弱最容易穿透的地方。只需用心观察很容易辨别出真的椰孔。它比那两个假的都要圆润些、大些。拿筷子头部往椰孔上摩擦几下外皮，椰孔就露出了白色的部分。剩下的就是手拿筷子稍一发力，椰子就被穿透了。

接下来就是插上吸管开始畅饮了，椰汁很清冽却不寡淡，大口饮用如微甜的清凉泉水一般，椰香悠长耐人寻味，给烦闷的空气里带来几分海岛气息。

喝完椰汁可千万别忘记了里面的椰肉，椰壳坚硬，却不好剥，在家中也可轻松操作，只需拿菜刀背面旋转着椰子砍上一圈，椰壳便应声而裂，露出雪白迷人的椰肉。椰肉可以刮下来大口大口直接食用，也可以成为一道菜品，椰子常与鸡肉搭配共食，椰子鸡汤不光要食用鸡肉，汤头也是重点，椰肉让鸡肉清爽可口，而鸡汤的味道又和椰肉相融合，清甜、咸鲜味一同入口，美味解渴，还漾着椰子的香气。你还可以把椰肉打碎取浆，将会得到的是一杯乳白色的浓郁椰汁。想必这就是椰子的美食奥义，给你创造无限遐想与可能。