



炎炎夏日里，想要深呼吸负氧离子？不如来张家界栖漫 悅林谷，一头扎进山景泳池，过几日山居生活。

从市城区出发自驾仅需30分钟的车程，一脚油门，就能轻松抵达目的地。绿色繁盛的夏季，走进这家有风、有云、有水、山头环绕的民宿，脚步便慢下来，它拥有绝美风景百丈峡的无敌视野，让人觉得是独享了整片山谷的幽静与葱郁，眼前美景更像是被熨贴的一幅画，美得心醉。

一幢玻璃体的建筑、泳池和大面积的休闲草坪，在美丽的峰林和梯田衬托下与自然环境完美融合。整座民宿的16间房，每间房间都有舒适的大床，以及180度全景玻璃落地窗，将周边的风景一览无余。独立露台上摆放了休闲躺椅等，可以一边喝下午茶一边观望梯田。到了夜晚，抬头是一望无际的浩瀚天空，满天繁星，灯火摇曳，觥筹交错。音乐，美酒，老伙伴，新朋友，住在云端，睡在梦里，这才是度假旅行的正确打开方式！

想要在山野间撒欢？在宽阔的山景草坪和小型篮球场上，被群山怀抱着，怎么开心都可以。孩子们心目中的秘密乐园，大概就是这个样子，更有网红无边泳池，第一眼就被惊艳到了，一度以为自己来了巴厘岛。泳池倒映着青山白云，只想一头扎进去，畅游一番，一边享受着池水的凉意，一边眺望

远山和绿意正茂的农田，享受畅游的快乐，抬头便是青葱翠绿，连呼吸一口都是大自然的味道。

散发着清凉气息的泳池旁的餐厅，除自助早餐外，还提供本地特色菜，由餐厅私厨定制，将各种农家菜、山野美食呈现在餐桌上，提供精致下午茶及各种烧烤特色小食。在这里谈天说地、休闲小聚最合适不过了，旁边还可以用投影仪看露天电影，围炉夜话，轻松娱乐的自得时光，乐享悠然。

不远处的户外大草坪，不管你想要扎帐篷、踢球还是放风筝，酒店方还为团建活动和家庭游客提供团体性活动支持，真是方便又贴心，怎么拍照怎么美，将乡野野趣进行到底。脚下是松软的青青绿草，与朋友闲坐观星空谈心，留下一片片欢笑声。

住在风景里看风景。民宿离张家界核心景区很近，车程10分钟内可达，在这个极具设计感的空间，抬起头看天上变化的云朵，不思考，不用工作，不看手机。

浅夏悠悠，在看似相同的寻常日子里，你会看到千变万化的云彩、日落、星辰。太多不可预期的美好在这里悄然上演。你在午后的阳光里静坐沉思，在黄昏的微风中侧耳聆听，在夜晚来临后伴着星光入眠。你安然自在度过了一天，像得到了新的一课，那是重拾对生活的勇气，是再出发的启示。

在栖漫 悅林谷，独享无边泳池和田园风光

本报记者 唐晴



回味无穷的河粉，是抹不去的情怀

本报记者 宋美慧

在广州待了七八年最不能忘却的美食就是河粉，这种雪白软滑的河粉可炒可汤，只需要最简单的配菜和烹饪程序就能成就各种奇妙的味道。

汤河粉是广式早餐的必备，每天清晨随便钻进一家早餐店，不用看任何菜单，直接坐下吆喝一句：老板，一碗汤河粉。不出三分钟一碗清淡鲜香的汤河粉就上桌了。不同于湖南人吃粉要搭配各种哨子，广式汤河粉只需要搭配一两片青菜叶，加上一勺鲜汤，非常符合地处亚热带的南粤饮食做派。用

筷子撩起送入口中后，软滑清爽不粘牙的粉，是完全不同于面的口感。乳白色的汤水，配上翠绿的青菜，鲜美的味道刚好，丝毫不逊色于任何复杂的汤面。

在南方，日常食用的河粉，通常如同凉皮一样，以成品湿粉的状态销售，很少晾干后包装再销售。因此河粉只需在沸水里快速过一下水即可食用，不需要像生面条那样久煮，避免了淀粉水解变得糊烂，影响了清爽的口感。再加上制作河粉时候添加了食用油，口感也更觉润滑无比。

炒河粉则是广式夜宵的必备，著名的干炒牛河，就是由炒河粉配上嫩牛肉片制成。一份完美的干炒牛河，甚至比蛋炒饭更考验厨师的功力。

首先，牛肉片要是腌制的，嫩滑的口感很关键，有老筋的牛肉肯定不行；配料中的生菜豆芽也需选取鲜嫩的；河粉要不黏不糊，既不能油腻也不能太干；酱汁要包裹均匀，厨师的翻炒要迅速及时，手法俊逸。最重要的是，翻炒出的河粉要 锅气 足，才能达到的完美口感。这样一份干炒牛河，主食的油润，肉质的细嫩，蔬菜的脆爽，全都具备了。

如今离开广州多年，已经很少能吃到地道的广式河粉了，超市里虽然也能买到湿河粉，但自己却不能调制出那美妙的汤汁。



冬瓜咸蛋肉片汤

相信每个人的夏天都绕不开冬瓜汤，因为它口感清爽，充满水分，又能消除夏季带来的烦热。加一点点咸蛋，能起到引火下行的作用，也就是广东人平常所说的 下火。因为很多时候，夏季的热是浮于上元的，所以表现为心烦、面白目赤、口舌生疮等上火的症状，但是通常这时候下元是虚的。这个时候就特别适合把火引下来，既清了上部的火热，也让下元温暖。加了鸡蛋是增强了滋阴的效果，也不至于太咸。再加一点点肉片，这个汤也就更鲜美了。至于冬瓜去不去皮，其实我觉得滚冬瓜汤去皮口感更好，但是如果想

消暑清热更强，那就保留冬瓜皮也未尝不可。

主要功效：消暑下火。

推荐人群：夏季时户外劳作或奔波的打工人。

材料：冬瓜1000g，咸蛋1个，鸡蛋1个，瘦肉片100g，生姜3片（3-4人量）。

烹调方法：

（1）把冬瓜洗净去籽切片，咸蛋分蛋黄、蛋白切碎，鸡蛋打发均匀，瘦肉片用生粉、盐稍腌制10分钟。

（2）热锅下油爆生姜片和冬瓜，加水1500ml煮开，后加入咸蛋、鸡蛋和肉片，稍滚片刻，加一点点盐即可。

（来源人民网）

