



来到埭



大山深处有珍馐

通讯员 钟懿

一个天气晴朗的周末，我们几个骑友来到了一个叫木峡酒坊的地方，好客的店家谷玉绒夫妇俩让我们品尝了他们自己制作的野葛粉。端着一碗晶莹剔透的葛粉，都舍不得吃。粉吃完了，恨不得把碗也舔干净。同行的同事说，这是他吃到的最纯真的野葛粉。

是的，这是真正的大自然的珍馐，张家界三绝之一。

这家的葛粉味道纯正，有它独特的自然条件。提取葛粉需要大量的水：清洗葛根要水，把葛根打成浆后过滤要水。如果水量不足，水

质不好，就会影响葛粉的色度和纯度。这里有充足的水源，而且没有任何污染的可以直接饮用的源头水，保证了提取葛粉时每道工序所需的水量和水质。因此提取的葛粉是洁白的，兑水后调成粥状时，看起来透明，吃起来爽口。

谷玉绒夫妇还给我们介绍了葛根粉相当多的吃法。葛根磨粉后先用凉开水适量调葛粉，再用沸水冲化葛粉，使之成晶莹透明状，加入桂花糖搅拌均匀即成 桂花葛粉



羹。此羹甘甜润口，气味芬芳，具有清热生津，解肌发表的功效。适用于发热、口渴、心烦、口舌溃疡等病症。

葛根磨粉，清水泡洗粟米一晚，第二天滤水取出，与葛粉同拌均匀，按常法煮粥，粥成后酌加调味品即成“葛根粉粥”，此粥软滑适口，清香沁脾。

将葛根切片洗净后，可与排骨、母鸡、鸭子等一起炖汤，加上调味品即可成 葛根汤 食，此汤清香味美爽口、营养丰富、老少皆宜，特别适合夏季季节。

葛根还可做茶喝，将葛根洗净切成薄片，每天30克，加水煮沸后当茶饮。此茶具有清热解毒、分解酒精、醒酒健胃、解酒护肝等功效。酒前泡服可使酒量大增，酒后泡服可促使酒精快速分解和排泄。将其作常规饮料泡服，久服可降血脂、降血糖、降血压。



岩语间艺术民宿（简称 岩语间）坐落在青山连绵、风景秀美的武陵源核心风景区，是由砂石画创始人孔菁萍女士投资打造的一家将文化艺术融入生活的轻奢型民宿。

远离城市的喧闹，尽情感受山野的热情，即使寒冷的温度也无法封印人们对露营的热爱。经历过春天的鸟语花香，夏天的绿意盎然，秋天的金风玉露，那一定也不要错过冬天最洁白的浪漫。让我们一起回归自然的放空之旅中。

露营的本质都是一种放松，舒适的户外休闲活动，冬季解放双手和身心的拎包入住式露营体验，在星空帐篷和天幕的庇护下，使得我们实现了一次短暂有期限的逃离。既想回归自然，又不会真的离开舒适圈，享受简单的慢生活。

如果担心户外寒冷的话，那星空房的一切保暖设备和设施会让你极其安心。不同于市面上的帐篷，星空房采用聚碳酸酯原材料，双面抗UV涂层，隔热保温性能更佳，内部还有取暖装置，即使外面寒风瑟瑟，你也不会感受到一丝的寒冷，这是一个温暖又温馨的浪漫环境。

白日，躺在野营的躺椅上享受一轮暖阳；当黑夜席卷，夜晚仰望无尽的星空，三两好友，一簇篝火，一壶热茶，围坐在篝火边，畅聊生活中的琐碎小事，偶尔间的相视一笑纯粹且美好。岩语间星空房兼具卧室、卫浴一体化，虽身处户外，却能在大自然里给你极致的野奢体验。

冬天似乎有种魔力，可以冻结时间流淌的速度。在天空之下，在星空房内享受洋洋洒洒的阳光，一杯热气腾腾的咖啡冲刷着疲惫。在夜幕下，星空房内，透过透明的穹顶，欣赏冬天大自然里最美的星空，感受大自然的抚慰。

（本报综合）



熬梨汤真能润肺止咳吗？ 教你冬日巧吃梨

一进入秋冬季节，天气就越来越干燥了，虽然开着加湿器，很多人晚上睡觉还是会因为喉咙干燥而干咳醒来。去逛超市的时候，新鲜的梨子上市了，许多妈妈就说要不要买点梨、煮点冰糖雪梨汤给孩子喝，说有润肺止咳的功效。电视里也有好多节目说秋冬吃梨的好处，比如润肺止咳、化痰止咳等，还推荐我们每日早晚各吃一个梨。吃梨真的这么好吗？要不要买梨吃呢？

梨的水分大
产生润肺止咳的感觉

梨子中85%都是水分，口味爽脆，酸甜适口，所以，梨作为补充

水分的解渴水果，效果很好。所以梨确实是含水量较高的水果，确实能够为我们的身体补充水分，缓解因为干燥导致的咳嗽。不过，虽然在很多广告中，我们经常看到梨能润肺止咳的说法，但是，目前还没有这方面的正规科学研究。

梨是凉性的，不能生吃？
跟自身肠胃情况有关

一方面，可能是因为梨的膳食纤维。吃梨的时候，很多人会感觉到有些品种的梨，果肉中仿佛有硬渣，口感比较粗糙，有些人消化不好，会觉得不舒服。但其实他们都是膳食纤维。

另一方面，可能是因为温度低。天气冷了，吃凉的水果，有些人肠胃接受不了天冷的温度，也会不舒服。

如何吃梨更健康？
梨糖分大不建议多吃

有很多人说要每天早晚各吃一个梨，说这样吃才更健康，真的需要这样吗？其实没有必要。首先，在水果家族中，梨子并没有十分突出的营养优势，它只能算是一个中等偏下的水平。而且，梨子个头大、体重大，吃两个梨子，小一点的也有200-300克，大点的就一斤多了，比较占肚子，加上糖分多，对健康其实反而不是很好。而且早、晚都只吃梨子，显然也不符合我国膳食指南推荐的食物多样和适量原则。（来源：新华网）