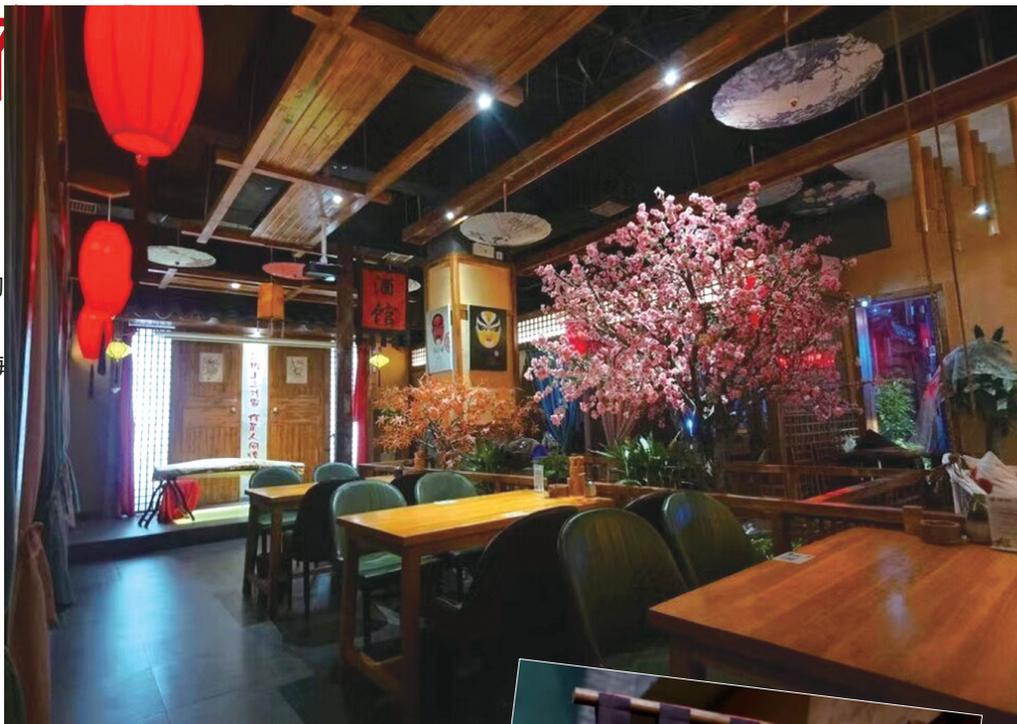


## 醉夜

实习  
钟海

慨当以慷，忧思难忘。何以解忧？唯有杜康。文字穿梭千年，诉说着美酒英雄。每当人们提及佳酿时脑海中总会浮现出横槊赋诗、虎啸风生的乱世英雄形象，酒文化亦是历史长河中的璀璨明珠，邀几好友斗酒作诗，肆意畅快。如今想细细品美酒、畅聊人生哲理还得寻一幽静处才好。

伴着夜色缭绕，随着星之所指，走过石板台阶，就来到了大庸府城，再稍作寻觅便可见到名为南堂里的小酒馆。酒馆的堂门外挂着几个红彤彤的大灯笼，为这寂寥的夜色添一抹暧昧。进入酒馆中一眼便可看见供酒友们换装的汉服，再里便是用幔纱稍做隔开的雅阁，若换装入雅座，则宛若仙子临落人间，也可使人畅快体验一把古人的风姿卓越。

雅阁之间的小道用木栏围出赏玩区，万花丛中置入秋千，酒足饭饱之时，上去荡秋千也未尝不可。在不远处，墙上悬挂着憨态可掬的字幅“我是檐上三寸雪，你是人间惊鸿客”，正前方还放有一古筝，若你有幸，说不定还能听见酒友即兴奏曲。

来到酒馆离不开的就是美酒佳酿，笔者最爱的便是梅子酒。梅子酒，是一种常见的果酿，小巧精致的杯中盛着浓烈的墨红色，凑近细嗅，梅花清丽的味道扑鼻而来，不免让人想起王冕的“我家洗砚池头树，朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色，只留清气满乾坤”。抿酒入唇，梅子酒的醇香浓厚顺着液体侵袭味蕾，前调甜中带涩，后从喉口溢散出淡淡的梅子清甜，齿颊留香。梅子酒的度数不高，细细品酌回味无穷，是新手的不二之选。

佳肴配佳酿，品酒若不配上特色小吃终觉失了味道，笔者最爱此处的特色乌鸡爪，端上桌时便可闻见勾人脾胃的热辣。小心夹起，送入口中，咸辣脆口，柔中带韧，顿感此为天下一绝。皮骨之间的鸡筋也别有一番风味，鲜嫩弹牙，似滑入腹中，令人久久生津。一口鸡爪，两种享受，酒肉搭配，快乐加倍。

更深露重，月色朦胧，清风徐徐吹过，幔纱轻轻摇曳，酒酣耳热，赏月赏美人，酒不醉人人自醉。

为什么说喝春茶  
没必要洗茶？

惊蛰时节一过，今年刚下来的春茶就要上市了，随着天气转暖，积蓄了一冬养分的茶树纷纷冒出新芽、飘起茶香。那么，喝春茶有什么讲究呢？我的建议是，喝春茶没必要进行洗茶这个步骤。

春茶有三好

第一好，营养丰富。经一冬天的休养和积蓄，春茶叶芽肥嫩、翠绿亮泽，富含茶多酚类、咖啡因、维生素C、氨基酸及硒、锌等。

第二好，口感好。春茶富含氨基酸，给人鲜爽醇甜的口感，香气扑鼻。

第三好，安全。冬天不施农药，初春也不需要喷洒农药，尤其是山上的茶树。

第一道水沏的茶好，为啥？茶中营养主要在第一泡茶中。我们喝茶，不仅是喝茶水的味道，还要喝茶叶中的营养素，也就是通过热水

冲泡后，溶入茶水中的营养。那么您知不知道，到底是第一泡茶水的营养好，还是第二泡、第三泡茶水的营养好？

现代茶研究发现，第一次开水沏茶的茶水营养最好。因为，第一次沏泡的茶水中，茶叶里85%的茶多酚、95%的咖啡因，都溶到茶水中去了。

实在怕脏，也有方法

头泡茶即第一次用开水沏泡的茶营养价值最高，茶叶中的主要营养素基本上溶入茶水中了。如果您把第一泡茶作为洗茶倒掉了，那就太可惜了，因为把茶叶的营养精华倒掉了。其实春茶是比较安全的，茶叶也是比较干净的。没必要洗茶，如果您真的还有疑虑，那就用冷开水洗一下。

(来源：人民网)

## 三下锅，逮起来

本报记者 刘祥斌



张家界三下锅，又名土家三下锅。2012年9月24日列入张家界市第三批非物质文化遗产保护名录项目。人们将腊肉、豆腐、萝卜一锅炖，做成合菜，味道爽口，并把这道菜叫作三下锅。

三下锅的来历有四种说法：

第一种说法是相传明嘉靖三十三年(1555年)，由于朝政腐败，倭寇在我国东南沿海地区不断大肆袭扰，朝廷曾多次派大军抗倭，都惨败告终。尚书张经上奏朝廷，请征湘鄂西士兵平倭，明世宗准奏，派经略使胡宗宪督办。永定卫茅岗土司覃尧之与儿子覃承坤及桑植司向鹤峰、永顺司彭翼南、容美司(今湖北鹤峰)田世爵等奉旨率兵出征。时值阴历年关，覃尧之深知一去难返，决定与亲人过最后一个年，于是下令：蒸甑子饭，切砣子肉，斟大碗酒，提前一天过年再出征。因时间紧，来不及做许多菜，就来个腊肉、豆腐、萝卜一锅炖，叫作合菜，吃了好上路。这道菜以后演变成三下锅。士兵上前线后，很快打败倭寇，收复失地，世宗亲赐匾额，上书东南战功第一。志书记下了这段历史：于十二月二十九日大犒将士，除夕，倭不备，遂大捷。后人沿之，遂成家风。这种特殊的土司宴，沿袭到今天，成为当今张家界地区最具特色风味的美味佳肴。

第二种说三下锅的名称源自于中国道家的哲学思想，即老子的《道德经》第四十二章：道生一，一生二，二生三，三生万物，是为三下锅，可见这三来头很大，锅里煮着极为厚重的道家文化积淀，你吃的是三下锅菜，品尝的是中国的道家文化和哲学思想啊。

第三种说法是说张家界地区的土家族原住民在长期的生产生活中创造的一种餐饮方式，抑或就是一道菜肴，三下锅就是三种或三种以上的荤菜混成一锅烩，是为三下锅。

第四种说法就是认为三下锅的名称与配料无关，其名称三下实则指土家族吃饭时的习俗下跪、下锅、下筷。

如今张家界的三下锅不再是腊肉、豆腐、萝卜一锅煮，多为肥肠、猪肚、牛肚、羊肚、猪蹄或猪头肉等选其中二、三样或多样经过本地的土厨师特殊加工成一锅煮。也许是混和的原因，三下锅的味道确实很特别，令人回味无穷！

三下锅的吃法也分干锅与汤锅之分，干锅无汤，麻辣味重，不能吃辣的人最好别吃为好。此菜虽好吃，但在张家界的酒店里面一般是见不到这道菜的，只有在当地人出入的一些小餐馆里才有吃的。

备料有两个方面，一是材料：腊肉、大萝卜、豆腐、葱、姜、蒜、红辣椒。二是调料：海鲜酱(或豆瓣酱)、酱油、料酒、鸡精。

烹饪方法如下：

- 1、腊肉切片。
- 2、锅内放两勺油，炒香葱姜蒜，放入辣椒和海鲜酱。
- 3、加入腊肉，炒匀。这个时候闻起来好香呢！
- 4、把炒好的材料放到小砂锅中，加水，烧开后，下萝卜块和豆腐块。
- 5、大火烧开后，转小火，炖30分钟。
- 6、30分钟后，加料酒、酱油(不要加太多，腊肉本身就有咸味)、鸡精。
- 7、再煮5分钟就OK啦。

