

夏日特调咖啡 清新雅香停不下来

全媒体记者 宋美慧 实习生 钟海钰



炎炎夏日，除了吃西瓜、烧烤啤酒、冰淇淋、冰可乐这些常规项目，对于咖啡爱好者来说，还有一样夏日限定等待解锁——夏日特调咖啡！在永定区迎宾路福天古庸院子旁有一家咖啡店——CORR，暖黄色的整体布局，温馨又出片，开业不久便收获了附近居民、上班族的大量好评，口口相传下，生意也十分火爆，是朋友约会、闲聊休闲的不二之选。

栀子花茶拿铁，这家店的主打夏日特调咖啡，选用了新鲜萃取的茉莉花茶汤，加上浓缩意式咖啡，再搭配栀子花风味糖浆。清新淡雅的栀子花香气，加上浓郁的咖啡，让人意想不到的混搭组合，在杯子里形成了漂亮的分层。

稍微搅拌一下，入口先是满满的花香，就像清风拂来的淡淡栀子花香般，不会让人觉得甜腻，仍不住再大吸一口，咖啡的浓香也随即而来，醇香厚重，口感丰富。咕嘟咕嘟，一口接一口，喝完后，唇齿皆留有花果的余香，非常适合不爱喝苦咖啡的人。

生椰拿铁是老板自己重新调配的，也属于店内的热门饮品，颜值超高，回味无穷。浅咖色搭配奶白色，看上去软萌可爱，慵懒的配色组合美观便捷的PP杯，在不经意间透露出一丝精致，是许多时尚达人的拍照必备！

它入口的第一感觉便是醇香细腻，浓浓的椰奶香气配合厚重的咖香，单纯抿一口便被征服。生椰拿铁并不是单纯的甜腻或是苦涩，而是各取所长，用微苦增加口感层次，达到回甘解腻的效果，又用生椰自带的清新甜味中和咖啡的苦涩，绵密丝滑，不爱喝苦咖啡人的首选。



店面环境非常适合顾客打卡。



来碗凉面

全媒体见习记者

冰爽一

罗俊杰

『夏』

随着近来连续多日的高温天气，宣告炎热的夏季已经正式到来。每天的持续高温天气，让不少吃货已经开始苦不堪言，不仅是身体遭受高温侵袭，就连内心也是备受煎熬，最突出的表现，就是往日让人垂涎欲滴的鸡鸭鱼肉，也失去了胃口难以下咽。而凉面，此时就如同“救世主”一般，拯救了吃货的夏天。

作为张家界享誉盛名的特色小吃，凉面在每个吃货心目中的地位不言而喻。每个人都有他自己独特的私藏小店，而在记者心目中最是回味无穷的，还是藏在普光禅寺旁小巷里的真才姐妹凉面。

作为一家经营时间超过10年的凉面小店，店家对凉面的理解已经超乎常人，丰富的配料，精挑细选的面条以及独家秘制的凉面汤汁，都是她赖以生存的法宝。一大碗凉面端上桌，被辛辣汤汁浸泡鲜红的面条，搭配绿色葱花、香菜的点缀，红绿相间的色彩冲击着食客的眼球。汤汁散发的香辣味，也刺激着食客的鼻腔，顿时让人已经口齿生津，偷偷咽下口水。挑起一簇凉面入口，面条裹满了汤汁顺势滑入胃里，辛辣和凉爽的双重刺激让人顿时胃口大开，炎炎夏日造成的胃口灾难已经消失的无影无踪，整个人仿佛得到了救赎。配菜中的豆芽菜与面筋也是不可或缺的点睛之笔，不仅饱满地吸收了汤汁，还为本身绵绵的凉面增添了几分脆爽的口感，让整碗凉面食得到质的改变。食至最后，还可以将剩余的汤汁一饮而尽，不禁直呼一声妙哉！

炎炎夏日，如果你还在为高温导致胃口大减而烦恼，那就赶紧去试试吃一碗凉面吧！



注意，晚餐要早还要少！

早餐要吃好，那么晚餐呢？大量研究显示，晚餐要早还要少！

针对什么时候进餐，一项日本和埃及学者对7万余人进行的研究显示，与晚上8点之前吃晚餐的人相比，晚餐时间不规律的人出血性卒中风险增加44%。

研究者还同时发现，在超重人群中，即体重指数在23至24.9 kg/m²，不规律晚餐时间

与总的脑卒中、出血性脑卒中和整体心血管病死亡率间正相关。

还有研究显示，晚餐吃得晚，不仅容易长胖，而且还会导致血糖升高、甘油三酯峰值延迟，以及血压升高，甚至癌症来袭。比如一项日本学者对24490位老年人进行的研究发现，临睡前吃晚饭，会增加27%的高血压发生风险。

香港学者进行的一项研究

显示，晚上10点后进食，或会增加女士得乳腺癌的风险。尤其是那些苗条的、夜宵还多是主食的女士风险更高。

此外，吃夜宵也是个坏习惯。开滦研究一项分析结果还显示，经常吃夜宵与女性动脉硬化更快进展相关。

不仅晚餐时间有讲究，晚餐量也很重要。一项美国研究就显示，与晚餐不怎么吃的人相比，晚餐吃得多的人空腹血糖、胰岛素水平明显升高，而且收缩压和舒张压也明显升高。

(来源：新华网)

