



枞树菌与五花肉的邂逅 多炫几碗饭的快乐

实习生 谢楠

七月的日头火热，燥热的天气让人的食欲直线下滑，完全没有胃口，但不吃饱哪有力气干活？据说七月枞树菌冒头，有这么一道菜，成了湘西人饭桌上的常客——枞树菌炖肉，当属下饭一绝。受人推荐，笔者来到永定区老电影院对面的李三饼餐馆，一个藏在小巷子里的小餐馆，来品一品这特色佳肴。

正所谓麻雀虽小五脏俱全，这小菜馆店面不大，菜品却丰富得很，小炒肉、炖牛肉、干锅虾、南瓜花、玉米粒、土豆、番茄大菜小炒应有尽有，是满满的土家风味。枞树菌炖肉，算得上他们家的招牌，一上桌，醇厚的菌香扑面而来，菌褐色搭配鲜嫩的葱段，点缀于浓郁的汤

汁之中，为这道菜添了几抹亮色，在色与香的诱惑下，吃货们都迫不及待地动筷要一品美味。

枞树菌的鲜与五花肉的香在这道菜中得以充分融合，浓郁的汤汁层层包裹住每一个枞树菌，每一片嫩肉。一筷子下去，将野山菌和五花肉一同放入嘴中，满满一口，没有过重的调味料，鲜香俱佳。

最新鲜的食材佐以最原始的烹调手段，翻炒、收汁、小火熬炖，枞树菌最本真的鲜味在嘴里爆开，清清爽爽提鲜解腻；脆爽的枞树菌与软烂的五花肉绝对是一对完美拍档，枞树菌爆汁、五花肉粘牙，双重口感简直是舌尖上的幸福。随着小火慢熬，汤汁

越发浓郁，每一滴都是精华。将菌汤淋在米饭上，粒粒米饭挂上饱满的汤汁，米饭都成了一道抢手菜。不多时，一大锅枞树菌炖肉就已经见了底，又是完美落实光盘行动的一天。

都说酒香不怕巷子深，小餐馆也有想不到的新发现，这菌香浓郁、肉香扑鼻，怎能不心动？在这个炎热的夏天，快用美食来抚慰融化的心吧！



气温逐渐飙升，又到了出门在外要靠雪糕续命的日子，这个夏天，与天气一起热起来的，还有武陵源生文创雪糕。

武陵源风景区标志门雪糕、乾坤柱雪糕、西兰卡普雪糕，拿着这一支支栩栩如生的文创雪糕与武陵源的各大景点本尊打卡，是旅行仪式感最有力的表达。接下来一起打卡武陵源的新品文创雪糕吧！

这款标志门雪糕以武陵源5A级旅游景区入口标志门为原型，咖啡口味的雪糕，绝对是夏日提神醒脑佳品，先苦后甜的口味，也正是旅行的味道所在吧！

乾坤柱又叫南天一柱，巨大的石柱从深谷里拔地而起，在青松的覆盖下气势磅礴。这里也是电影《阿凡达》中那座悬浮的哈利路亚山取景地。今年夏天，不仅可以欣赏武陵源的三千奇峰，还能在舌尖品尝到武陵源的大好风光。

一支小小的乾坤柱雪糕，就是武陵源美景的一个缩影，拿在手上打卡，简直不要太形象。再吃上一口冒着清凉的绿意，有滋有味。

当然，除了这样的风景雪糕证明你来过，还有一款造型独特的雪糕定能增加旅途的乐趣。这就是西兰卡普阳雀鸟雪糕，阳雀鸟织纹是西兰卡普的代表性纹样，造型独特，是土家人的美好信物。搭配酸甜草莓味，一口吃下吉祥祝福，感觉真美。

无雪糕，不夏天！这个夏天，武陵源美景雪糕，当然不能错过！产品上线后，可在武陵源生旗舰店及各大景点买到哦！



乾坤柱雪糕。

标志门雪糕。



盛夏时节 如何科学食用杨梅

杨梅色泽艳丽，甜酸适口，是我国特产的初夏江南水果。夏至前后杨梅大量上市，是吃杨梅的好季节。很多人都说杨梅虽然好吃，但是却不能吃多了，因为杨梅里面有很多的虫卵寄生虫和一些白色的小虫子，吃多了可能会影响人的肠胃。对此，新华网专访了农业农村部果品质量安全风险评估实验室（青岛）聂继云、韩令喜等专家以及浙江省农业科学院农产品质量安全与营养研究所赵慧宇、杨桂玲等专家为公众答疑解惑。

专家表示，杨梅营养丰富，含有糖（主要是葡萄糖和果糖）、有机酸、氨基酸、维生素、花青苷、胡萝卜素、粗纤维、矿物质（如钙、磷、

铁、钾、钠）等诸多营养成分。专家介绍，杨梅上的小虫是果蝇幼虫，杨梅肉柱破损后会流出红色汁液，这些汁液散发的气味会吸引果蝇在其表面上产卵。果蝇幼虫与家蝇幼虫虽然同属双翅目害虫，但差别很大。

专家表示，家蝇是腐食性卫生害虫，以腐烂物或粪便为食，携带病原菌；而果蝇是植食性植物害虫，以新鲜水果为食，没有病原菌，去虫后食用没有安全问题。

使用盐水浸泡杨梅可以逼出躲藏在杨梅中的果蝇幼虫，吃杨梅之前建议先用5%左右的盐水浸泡5-10分钟，再用自来水冲洗一遍，最后晾干食用，这样既能清洗掉虫子、农药残

留，也能保留杨梅本身的风味。专家进一步表示。

此外，专家认为，低温干燥可以有效抑制杨梅表面微生物生长，一时吃不完的杨梅，不要清洗，用风扇或者空调将杨梅表面水分吹干冷藏。适宜贮藏温度为0至4℃，储藏时间不超过48小时，储藏时使用保鲜膜覆盖。网购的杨梅一定及时从保鲜箱里取出储藏。

对此，专家建议，杨梅成熟后易腐烂和落果，应随熟随采。杨梅进入成熟期后，无防护环境下，果实变软香甜，果蝇喜食。如果杨梅闻起来有股淡淡的酒味，而且有出水的现象，说明已经不新鲜了。正常情况下，商品化杨梅无果蝇，购买颜色深红，果实肉柱饱满，软硬适中，表面干燥的杨梅，避免购买损伤和过熟的杨梅。

来源：新华网