



## 心悟山居

文  
通讯员

欧阳开义 从张家界市城区到 心悟山居 25公里,从喧嚣到宁静大概30分钟车程。

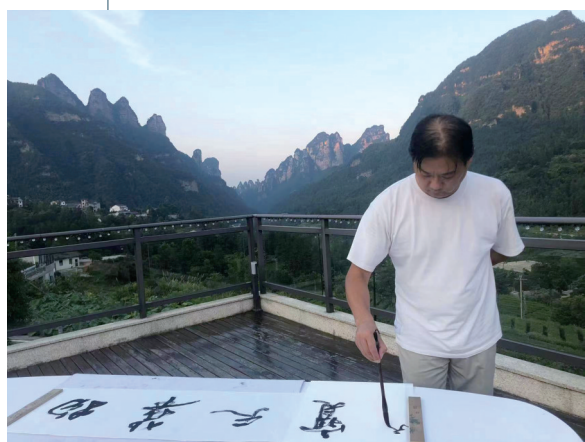
盛夏,午后,山居以满目山色热情接待我们。这一次,奔着心悟二字选择她,我应该会有不一样的体验。

山色喜人,山居爱人。

郭文

落座,看茶,闲谈,得知山居掌柜是广东汕尾人,来张家界打拼已二十春秋,风风雨雨,靓仔变大叔,远离故土的无奈融入怀乡思绪,其情可感。他独自一人打理山居,事必躬亲,悉心有加。其父、叔、兄的字画,书香之家的传承,平添雅致。他说,他打造的山居不仅仅是客人的落脚之处,更是舟车劳顿后的温馨家园。至于疫情的困窘,他只字不提。凉风习习,言辞切切,如入幽兰之室。不经意间,几个小时就虚度了。

夕阳在山,晚霞焕彩,我又忍不住拿起手机 咔咔 了几下。晚餐,自然是一桌乡野,原滋原味,口腹之乐,溢满唇齿,



此处可略去若干字。

不可轻描淡写的,是前台小沈,一个精神小伙儿,一会儿是保洁员,一会儿是服务生,一会儿是餐厅帮厨,一会儿是茶艺师,待人接物,尽得礼数,同龄人中,应是万里挑一,甚是难得。

不可轻描淡写的,还有厨房大姐,本地人氏,热情率性,大方,山里人的纯朴,不遮不掩。一口方言版普通话,让你不入乡随俗都不行。自动工之初,大姐就和山居结下不解之缘,这也许是山居的别有韵味的代言人吧!

上述可作伏笔,浓墨重彩的,当属茶座夜话。饮茶者五人,我年龄最小,四位兄长,来自不同地方,有同行前辈,有商界儒士,有荣退领导,都是初次谋面,把盏之间,却胜似故人。

茶是好茶,茶汤浓,茶味更浓。人非闲人,家事国事天下事,尽入香茗。话题转换之时,茶叶换了,水又续了,尘世的功名利禄、得意失意,远不及被水越续越淡的茶渣,连被倒进垃圾桶的待遇都没有。

观山悟道,心游万仞。道无道,道亦有道,畅叙幽情,便得有得:为人不忘本,处世凭初心。

夜深,茶事未了,身无倦意。又得一悟,关于茶,品也好,饮也罢,远不及一个喝字来得畅快。至于中间那段笔墨纸砚附庸风雅的小插曲,也可略去。

晚上,倚窗而坐,仰望星空,思绪连连。山居夏日,如此动人,她的春,她的秋,她的冬,又会是一种什么样的体验呢?我想,我应该还会来的。

不!我一定还会来的!

## 一碗草帽面的乡愁

实习生 钟海钰

草帽面,作为张家界闻名遐迩的特色美食,五步一铺,十步一街,口耳相传,是每个张家界人脑海中挥之不去的味道,在这里,它还有一个令人津津乐道的故事:

从前,张家界某一个角落,一位头戴草帽、脖挂毛巾的老人在粉面摊前忙碌着,周边往来食客络绎不绝,又因限量售卖,所以很早就有人排队。漫长的等待并没有消磨掉食客的耐心,生意反而更加火爆,随着老人一声洪亮的收摊,众人才依依不舍地离去。老人的面因香气浓郁、臊子一绝出名,食客们纷纷用老人常戴的草帽为其命名——草帽面。

虽然现在已经找不到老人卖的草帽面了,但是它的味道与故事却永远在张家界流传,成为许多餐馆的招牌菜品。走进张家界市区一条古朴小道后浴街,一家名叫胖子手擀面的

店铺吸引了笔者视线,据店家介绍,草帽面是手工擀制,致使其出锅速度快、风味一流,是他们不折不扣的招牌美食。

伴随着一阵浓郁鲜香,一碗草帽面上桌了。面条是肉眼可见的轻薄,甚至有半透明的质感,满满的猪面皮臊子盖在上面,香气四溢,勾人脾胃。面条与臊子搅拌均匀,让汤汁裹满每一根面条,提起的瞬间,臊子的肉香与麦香充斥鼻尖,放入口中才发现其奥妙。手工擀制的面薄而韧,软而滑,爽口开胃,特别是吃一口臊子,卤肉香瞬间在口腔绽放,醇香的猪油与软糯的面皮肉完美融合,油而不腻,齿颊留香。鲜汤也是草帽面的精华,低头喝一口,没有过多的修饰,只有最淳朴的鲜香,回味无穷。

同在店内的食客刘先生丝毫不吝啬夸奖,评价道:量大味美,每天早上都得来吃一碗草帽面。



## 柠檬水怎么喝?

随着天气越来越热,人们对于柠檬却越来越喜欢,最受欢迎的莫过于柠檬水了,不过对于柠檬水,大家一定还有不少疑问,今天挑几个问题来解答一下。

问:柠檬水怎么泡?热着还是凉着喝?

答:不去皮、但最好去籽,推荐先热水泡再晾凉。

泡柠檬水时,切的柠檬片一定要连果皮一起切,因为皮的部分含类黄酮更高,柠檬精油也主要在皮里面,是柠檬水淡淡香气的来源。切片一定要薄,薄则切柠檬皮中的香气成分容易泡出来。柠檬

的种子中含有非常苦的柠檬苦素。籽切开之后,就会把强烈的苦味释放到水里,所以泡的时候最好

去掉籽。

先用热水泡,然后晾凉,再冷藏一下,可以达到最佳的香气和口感状态。这是因为,热水能更好地提取出柠檬皮中的香精油。但是,热的时候酸和苦的风味也会稍微重一点。晾凉之后喝,味道会更为清雅宜人。

问:热水会摧毁柠檬中的维生素C?

答:柠檬维C含量比想象的,且维C在酸性条件下耐热性好。

实际上,泡柠檬水并不是为了喝大量维生素C。柠檬的VC含量比很多人想象中要低,只有30-50毫克/100克,和普通绿叶蔬菜的水平差不多。既然绿叶菜我们都能扔进锅里炒、煮,为什么柠檬不能泡在热水里呢?小白菜、圆白菜、芥蓝、青椒、菜花等日常蔬菜,才是维生素C的主力来源。虽然加热烹调会损失维生素C,但如果你做好马上吃的话,损失也不过是一半左右。

由于柠檬的酸性较强,而VC在酸性条件下耐热性较好,没有想象中那么容易损失,泡柠檬片的水温度高于60摄氏度也完全没问题。

(来源:人民网 中国科协聘科学传播首席专家)

