

夜经济 Night economy

乐溪山我的烟火
你的人间

一个秋雨初歇的午后，阳光轻薄，风也温柔，夹杂着一股惹人心醉的山间草木香，向着蜿蜒曲折的乡路走去，一抬眼，搭配着远处厚重的延绵青山，乐溪山雅民宿出现在眼前。听到记者来，创始人罗响站在黄墙屋瓦下静静等候。

乐溪山雅民宿，坐落于天门山脚下，从外面看去只觉是一间普通的民间小院，暖黄色的砖瓦石墙，一排雅致秀美的翠竹。向内走去，复古原木架构而出的种种家具，随时都在散发着一股舒适、怡人的自然气息，仿佛在瞬间置身于张家界的森林之中，令人愉悦感顿生，由内而外地感到亲切无比。

我们这里最独一无二的就是这后院的风景。罗响一边在前指引一边讲解。从大堂的后门而出，又是别有一番天地。这是后院，一处极静谧之所，繁花绿叶争相拥簇，一座八角小庭坐落于此，后院的正中间竟是一露天泳池，清澈见底的池水随风摇曳。微微抬头就能看见远处重重叠嶂的青山，天门洞清晰可见，半山腰还有云海翻涌，何等的诗情画意。

后院之上，便是客房，虽然只有五间，但每间都精致典雅。宽大的落地窗都正对着天门洞，一座小茶几，几把矮椅围坐，一屋两人，三餐四季。品一盏香茶，畅谈淹没在岁月时光里的老故事。

对于为何开这间民宿，罗响只说是不想让家里的老房子和这绝佳美景被埋没，便起了改造旧屋之念，得到家人同意后，几经周折，终于开了一家属于自己的民宿。如今他和母亲两人一起经营这间民宿，每天招待各地往来的游客，就像是招待远道而来的朋友。腊味乡野，蔬果瓜菜，皆倾囊相待。

一餐一食一风景，行走千万里，心系不过几碗烟火。来乐溪山雅走一遭，可以住简简单单的民宿，吃简简单单的老底子家常菜，穿得简单点，玩得简单点，与城市的日子比较，简单的乡野日子，像诗里那样，我的烟火，你的人间。



儿时老味道

全媒体记者

宋美慧之
驴打滚

驴打滚，老北京正宗驴打滚。深秋傍晚走在市城区北正街的巷子里，一阵叫卖声吸引不少食客停驻摊前，淡淡的黄豆粉裹着红豆沙的香气在晚风中席卷而来。随着城市的快速发展，融入城市血脉中的老味道越来越来也少，就连驴打滚如今也是弥足珍贵。走街串巷的中式点心车更是见不到了。难得能遇见一次，忍不住快步上前买了一份，轻轻咬上一口，顿时只觉软糯甜口，满口香甜。

驴打滚又叫豆面儿糕，是天津卫和老北京的传统小吃之一。糯米粉混水和成柔软的糯米面团，蒸熟后擀成薄薄的面片抹上豆馅卷起来，撒上熟黄豆面，切成一骨碌一骨碌的，黄、白、红三色分明，煞是好看。至于驴打滚这个别名的由来，听说是因为吃前要将裹着豆沙馅的糯米卷在炒香的黄豆面里滚一滚，犹如老北京郊外野驴撒欢打滚时扬起的阵阵黄土，因此而得名驴打滚。

记得小时候这驴打滚就是自己的心头好。咬起来糯糯的，有嚼劲，特别是上面那层黄豆面，超级香。最开始还不知道怎么称呼它，后来问了家里的大人，才知道它正经的名字叫豆面糕，人们因其形给它起趣名驴打滚。

小时候时常看到小巷里有骑三轮车卖驴打滚的爷爷奶奶，每次看见总要买上一份，纯手工制作，黄豆面一裹，吃一口驴打滚，立马变成老北京人。作为小吃货的记者一下子能吃好多个，跟卖糕点的爷爷奶奶嘴甜一点的话，还能给多撒些黄豆面呢。

喝酒 宿醉 吃什么才能解？



经常有朋友喝完酒之后第二天头疼难受得厉害，特别想知道有没有什么宿醉疗法能缓解宿醉的各种症状。大家都知道酒要适量，但遇到不得不应酬喝酒的情况，还真需要有助于缓解恶心、恢复元气，降低酒精对身体伤害的饮食方法。

对于不同的人来说，宿醉的表现方式也各不相同，针对不同的症状，也有适合的不同饮食方法。下面就列举几种。

1. 头疼
宿醉后的头疼其实是一种脱水的表现，所以多补水是头等大事。

推荐方法一：大量喝水。喝白开水、矿泉水、果汁或者奶昔都可以补充水分。

推荐方法二：吃香蕉、牛油果、草莓、蓝莓。这些水果含钾量高。脱水的时候不仅缺水，还会丢失电解质。缺钾会导致疲惫、头晕、恶心和心悸。

推荐方法三：喝椰子水。补水的同时，可以补充多种电解质来缓解头疼。

2. 胃恶心难受

推荐方法一：吃生姜。一种天然的抗恶心剂，还可以防止因饮酒而引起的

一些炎症和损伤。

推荐方法二：吃苏打饼干、馒头片、面包片。这种方法可以中和一部分胃酸，减少对胃黏膜的刺激，从而减轻胃部不适。

3. 头晕乏力

如果觉得疲劳或持续头晕，可能和低血糖有关。

推荐方法：粥、面包、馒头。第二天早上吃一顿营养丰富的早餐能有助于维持你的血糖水平，推荐吃各种富含碳水的主食类食物。

(来源：人民网)