

湖光山色两相宜

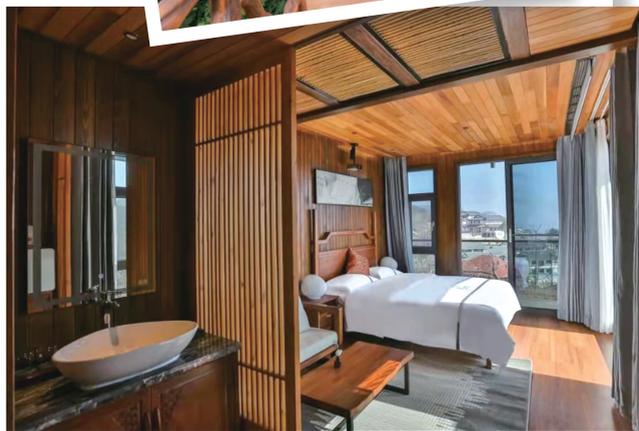
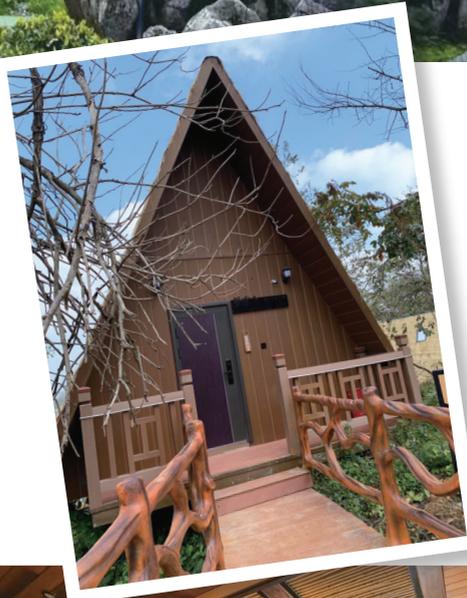
宿云上

全媒体记者

宋美慧

实习生

何心怡



驱车前往天门山镇七星山景区，在山下乘坐缆车上七星山。从山脚到山顶，大概15分钟。

刚下缆车，映入眼帘的是一望无际的绿色森林。在森林深处，一座座独特的三角型屋檐房点缀在山间丛林，茅草铺盖在房屋顶，深棕古朴的厚重实木构架，原始而富有灵气，就像是误入了精灵世界。这便是隐匿在七星山上的民宿

既云上 湖光山色森林民宿。

民宿依山而建，一面临水，在湖周围建有翘角的小亭，开阔平坦的草坪上还修建有秋千、滑梯等娱乐设施，阳光正好，不少旅客正带着小孩在上面肆意玩耍。

沿着石子路拾阶而上，花草肆意生长在每个角落，深吸一口气，身心在此刻舒畅开来，独特的 精灵小屋 就分布在道路两侧。

景区负责人介绍，这里的民宿房价从几百元到几千元不等，房型众多，既适合情侣相约，也适合家庭聚会。

迫不及待地走进屋内，带有花格的木窗，黑色的落地灯与白色的墙面形成对比，让房间变得高雅大方。帐篷式的外形木屋是独栋带有阁楼的亲子房，颇具儿童玩具屋的趣味。

每间屋内的墙上挂了简约的装饰画，矮几上摆放着绿植，竹编的家具随处可见，给人一种恬淡又舒适的感觉。拉开遮光的帷幔，透过玻璃窗，便能将远山近林尽收眼底。看到的是诗意的大自然，感觉到的是民宿的用心。

傍晚时分，夕阳穿透白纱映照在茶几、墙上，阳光斑驳成块。坐在摇椅上，在这里看日出日落、雾凇云海、星河璀璨、山峰奇骏，享受着自然与舒适的居住体验。再泡一壶花茶，就着这湖光山色与云海，将城市中急躁的心灵安放在这静谧的山色之中，清幽静寂，几声虫鸣，慵懒又美好。



尝尝这道带着爱情滋味的湘西菜

米辣子炒肥肠

实习生 黄腾飞

没来过湘西的朋友肯定很少听闻米辣子炒肥肠这道湘西特色菜，笔者也是在市城区东门巷回龙路31号（老店新味南侧）的重庆石锅鱼店尝过一次之后，便一发不可收拾地爱上了它。

重庆石锅鱼店的老板是一位追随爱情，来到张家界定居的重庆人，老板娘则是土生土长的张家界人。两人在打工时认识，之后一起步入了婚姻的殿堂。在两人爱情的催化下，他们研发了一道融汇有重庆风味的美食米辣子炒肥肠。

菜一上桌，笔者就迫不及待地夹起一筷子送入口中，肥肠外皮韧劲十足，内里松软，油脂丰盈，一口爆汁，满足感爆棚。米辣子裹满晶亮的红油，酸辣入味，正好中和了肥肠的油腻，开胃解馋，一次能干三大碗米饭。

这家米辣子炒肥肠好吃，不仅在于老板每天挑选的新鲜肥肠，更在于这道菜融合了张家界米辣子的制法和重庆肥肠的制法。老板告诉笔者，花椒是重庆菜必不可少的一部分，于是他依法炮制，在煮肥肠时放入一些花椒帮助去腥，这就是这道菜好吃的小窍门。

在加工业快速发展，菜品材料都能买到半成品的今天，老板娘依然坚持手工制作米辣子，把生玉米粉、剁辣椒、姜和少量盐拌好放进坛子中，放到阴凉处发酵十天，然后就可以开坛享受美食了。米辣子是湘西的特色美食，十分常见，正是老板与老板娘之间浓厚的情意和对菜品的用心，才成就了味道独一无二的米辣子炒肥肠。

重庆石锅鱼店不仅有独特的米辣子炒肥肠，招牌菜石锅鱼也十分不错，过两天就要入冬了，快和小伙伴约起来吧。

护肤吃什么？这5种食物既安全又省钱！



在这个大家愿意花费很多精力去变美的时代，有很多医美项目能抗衰老保持年轻态，但是，如果吃得不对，导致皮肤炎症，即使做完了医美以后皮肤状态会短暂好转，然而色素沉着、暗沉、痘痘肌等等这些皮肤问题，依然会随着不健康的饮食和生活方式再次出现。

除了防晒、补水、敷面膜之外，食物给皮肤新生提供充足的营养，是对皮肤由内而外的滋养。

下面总结的这5种食物对皮肤有不同的好处，一起来看看是不是你爱吃的？

1. 深海鱼：富含不饱和脂肪酸、维生素E等

如果只推荐一种对皮肤好的食

物，那就是深海鱼，三文鱼、秋刀鱼、鲭鱼和鲱鱼等，都是对健康皮肤非常好的食物。因为它们富含 ω -3不饱和脂肪酸，能减少皮肤炎症导致的红血丝和痤疮。当这种脂肪酸缺乏时，会导致皮肤干燥。

2. 西红柿：一定程度上可以抗衰老

西红柿富含的番茄红素，是一种植物化学物质。在皮肤方面，保护皮肤免受阳光伤害，有助于改善紫外线引起的老化自由基，在一定程度上可以抗衰老。

3. 胡萝卜：防晒、防止皮肤干燥
 β -胡萝卜素，是植物中的一种营养素，可以在体内转化为维生素A。通过充当天然防晒霜来帮助保持皮肤

健康，在一定程度上有助于防止晒伤、皮肤干燥，皱纹。

4. 牛油果：抗氧化效果更好

富含维生素E + 维生素C，两者在一起，抗氧化效果更好，有助于保护皮肤免受紫外线和氧化损伤。维生素C同时参与制造胶原蛋白，胶原蛋白是保持皮肤强壮和健康的主要结构蛋白。

5. 西兰花：含有一种有效的防晒成分

富含许多对皮肤健康非常重要的维生素和矿物质，包括锌、维生素A、维生素C、叶黄素。叶黄素是一种类似于 β -胡萝卜素的类胡萝卜素，有助于保护皮肤免受氧化损伤。

(来源：新华网)