



# 品健康素食 过安逸生活

吃素食、摘果子、钓鱼……本期《乡村休闲·新鲜品味》带您到昌平区十三陵镇,这里不仅可以游古迹、爬蟒山,还能吃到健康美味的素食,体验精致民宿里的慢生活。

## 仙人洞素食宴:美味菜肴吃出健康

在十三陵十大隘口之一的中山口北侧,有一个充满诗情画意的小村庄——仙人洞村,这里地理位置独特,三面环山,东倚十三陵水库,西邻神路旅游景点,北靠水库环湖路,南与昌平城区遥相呼应。听到仙人洞的名字,脑海里免不了涌现出许多传说,而这里正是因村北蒋山天然溶洞——“神仙洞”而得名,这个神仙洞便是“燕平八景”中“石洞仙踪”的所在。

据了解,仙人洞村的许多老人偏爱素食,村内又有长寿的传统。2016年,仙人洞村启动素食文化项目,经过三个多月的走访和研制,专家、民俗户和本地的“土厨子”一起挖掘十三陵地区的素材,推出了一系列美食。

据介绍,最受欢迎的一道菜名为“福禄寿喜·金锅养生汤”,该汤是将豆腐、山药、粉丝和四喜丸子等食材用慢火精心煨制六小时而成,鲜美又营养。同时,酸菜白肉、排骨炖山药、米粉肉、酱爆鸡丁、四喜丸子等,也都是素食宴中的美味菜品。如果不事先告知,单

看菜名和样子,很难确定这些菜肴都是素食。实际上:“排骨”是由面筋做成的,中间的“骨头”是用藕做出的造型,而米粉肉则是豆制品,许多菜品都是用豆制品和菌菇来代替肉类。

仙人洞村的素食宴选择天然、无公害、低胆固醇的食物,调味只用盐、糖、酱油、醋和胡椒粉,不添加鸡精、味精等调味品,让食客吃得更健康。

仙人洞村村支书告诉北京晨报记者,除了中式菜品,仙人洞村的素食宴还增加了西餐,包括炸素牛排、素鱼排等。同时,还有适合不同人群的健康素食火锅,给食客更多选择。“吃素食有保健、美容的功效,有益身体健康,现代人身体有很多小毛病,经常吃素还能预防心脑血管疾病、稳定血压、降低糖尿病风险等。”

如今,仙人洞村的素食宴已经颇具规模,自2016年9月到今年6月中旬,共接待游客近5万人次,带动了仙人洞村120名村民就业。

## 仙人洞民宿:禅意小院静听雨声

品尝过素食宴,就到了闲庭信步的时间。漫步仙人洞村,最大的感受是干净和靓丽。村内的大道小路上,没有随意丢弃的垃圾,村民的家门口也不见胡乱堆放的杂物。

据了解,仙人洞村近几年开展了“景观提升”和“仙人花巷”项目,在村内的中街和北街设置了“立体花卉”墙,并在村内增加了石雕装饰、仿古瓦片墙和太师椅,提升村内品质。

采访当天突然下起了雨,

仙人洞42号的民宿“庭栖慧舍”就和雨天很搭配。

这里的每个房间都有一个独立的庭院,每个房间都是落地窗,坐在屋内的榻榻米上,静静听院内的雨声,品尝着主人准备的老白茶,有种说不出的安逸。

房子由老屋修葺改造而成,保留了原有的大梁,而屋顶全部更换了新的瓦片,传承了瓦房建筑防腐、通风、采光等优势,瓦片层层叠叠的缝隙利于

空气流通,使得整栋屋子冬暖夏凉,来客依然能体验到传统民居的特色。

这里的房间都以“慧”命名,主人介绍说:“福慧”是用智慧感幸福;“悟慧”是用智慧感悟人生;“德慧”是用智慧拥有更高的品德……房间内的卫生间干湿分离,主色调为青灰色,硕大又干净的卫生间可以媲美五星级酒店。在夏日的雨天,泡一个热水澡,度过一个美妙的周末。

## 园里十八台:在精致小院采摘垂钓

离开仙人洞村,来到一公里外的南新村,在村北的半山坡处,园里十八台几个字映入眼帘。

走过园里十八台树林里的石板路,穿过矮矮的石墙,走进大门,是一个长条形的餐厅。餐厅内木质的桌椅,竹制的帘子,四处摆放的绿色植物,还有墙壁上的树枝装饰,把这里装点得清新雅致。园里十八台的鱼头泡饼、叫花鸡、小酥肉都是拿手菜,许多客人慕名来品尝,除了散客位外,餐厅还设置了5个包间,无论您是自家来还是组团来,都能品尝到乡间的美味。

餐厅的一侧有一个大书架,保留着木头的斑驳色,来客可以在午后点一杯咖啡,从书

架上取一本书,坐在一旁的沙发上静静阅读,享受远离喧嚣市区的时光。

穿过餐厅便是一个小院子,院后是17间客房,客房以“春分”、“小暑”、“寒露”等不同的节气命名。站在园里十八台各处,能看到不同景致,小门、小廊、镂空木墙,使院内一步一景。微风习习,来客仿佛化身古时的文人雅士,正在江南的园林中避暑纳凉。

园里十八台的经理告诉记者,这里是去年10月在原有的农家乐基础上改造而成的,整个院子占地近30亩,包括餐厅、客房、公共活动区域、树林、池塘等;目前正在新建一片拓展区域,以后到园里十八

台可以玩到电视里面的那种水上闯关游戏了。”

园里十八台背靠大山,拥有一整个山坡的果树,让来客有机会与自然亲近。“懒摇白羽扇,裸袒青林中。”夏天的树林是一个好地方,置身其中,夏季的暑气瞬间消失了一半,微风吹过,带着树叶的清香,顺手摘一个桃子掰开两瓣,咬下去是自然的清香和甜蜜。春夏秋三个季节可以在园里十八台采摘樱桃、李子、杏、苹果、梨。

在树林间玩够了,还可以换一种“静”的方式。拿着鱼竿,坐在池塘旁垂钓一下午,傍晚把收获的鱼拿去炖成一锅美味,也是一种不错的选择。

北京晨报记者 杨亦静



### ■本期推荐

夏天到十三陵镇,吃素食、摘果子、钓鱼……详情请见北京晨报微信公众号。



## 足球 Go Goal Girl 银座 mall 狂欢正当时

一场城内足球趴 等你赴约

四年一度的世界杯狂欢渐渐步入高潮,欢笑与喝彩齐飞,汗水同热血共进。即日起,一场嗨翻盛夏、福利满满的“足球 Go Goal Girl”狂欢嘉年华也在银座 mall 同步上演。你不必是运动员,甚至不必完全看得懂足球,只需跟着大家一起,肾上腺素飙升的快感就足以将你淹没。

从世界杯启动的这一刻开始,我们可以不再是旁观者,银座 mall 不仅为你营造了紧张、激烈的观赛氛围,让你零距离感受足球带来的放肆与激情,更能让你一展身手,过足脚瘾。更有双人对决,与志同道合的球迷切磋,结识新朋友。根据进球数不同,赢取不同的世界杯周边好礼,边玩边拿



奖,欢乐无极限。

激情足球趴,福利狂欢宴,当然少不了炫酷达人们的欢呼助兴,

现场录制抖音短视频发布的“抖友”们还可获得世界杯正版贴贴纸。领取银座 mall 好礼,这个夏天,你就是全场瞩目的“社会人”。

球赛激战正酣,谁将最终捧起大力神杯?世界杯主题活动怎能少得了全民狂欢的有奖大竞猜?不管你是懂球帝,还是战术大师、球队达人,亦或是吃瓜群众,都可以投入到银座 mall 精心准备的重磅大奖竞猜里,vivo X21 全面屏手机等大奖等你带回家。

最燃的球技秀、抖音区、竞猜赛、精美好礼,银座 mall “足球 Go Goal Girl”正燃爆全城,精彩活动将持续至7月22日,一场城内足球狂欢趴,等你赴约。

## 上半年处罚违规检测机构 24 场次

北京晨报讯(记者 吴婷婷)今年,本市加大治理力度,依法严肃查处检测机构各类违法行为,上半年共处罚违法违规机动车检测机构24场次,16家检测机构被环保部门记分,累计37分;处罚金额总计99.5万元,与去年同期相比增长46%。此外,市环保部门向质监、公安部门移交检测机构违法线索3起。

北京市环保局相关负责人表示,执法人员通过加强网络监控,对检测老旧车多且一次合格率高的检测机构进行重点监控,通过分析过程数据、核实环境参数、

查看视频录像等手段,发现违规行为。北京晨报记者了解到,执法人员仍以不合格车辆为切入点,采取顺查和倒查相结合的方式,深挖违规线索。针对网络后台监控中发现的问题,委托专业公司增加多项报警功能,使“软件控制”与“网络监控”互相补充,为查处违规行为提供技术支撑。

记者了解到,市环保局组织各区执法人员,分批次到北京市机动车排放管理中心开展检测场监管跟班学习,采取理论学习和实际操作相结合的方式,促进各区执法队伍业务水平提高。