



慢太  
美酒、美食、健康记者



## 消暑香兰叶茶

几年前和朋友在泰国餐厅里吃饭，大酸大辣大红大绿的泰国料理之后，上来一杯青柠绿色的饮料，原以为只是普通的柠檬水，结果一喝，叶香带着温暖的米香，入口清甜回甘，印象太过于深刻了。后来请教后厨，他用蹩脚的英语总算向我描述清楚这杯饮料的秘诀——当地人的“pandan leaf”，翻成中文是香兰叶，饮料就是用这种叶子煮出来的，因为叶子本身带有芬芳香气，煮水之后有股沁人心脾的甜香，不用添加任何甜糖已经非常好吃，如果放入几枚龙眼的话，风味更独特。

这种香草在东南亚比较常见，当地厨师都擅长将其作为主要调料，烹饪出享誉世界的泰餐。而且它具有开胃消食的药用价值，据说还有治疗忧郁症的功能。而许多甜点中会以叶子的汁液调甜，因为叶子的汁水是绿色有机物，富含抗氧化成分，适合夏天消暑去火，夜晚喝香兰叶茶还能安神镇定。甚而对于老年人来说，它对于舒筋活络有一定的辅助治疗功效。因为泰国属于热带地区，许多当地的居民会长年饮用香兰叶茶，据说还有防止痛风和尿酸症的作用。我把在泰国市场上搜寻到的香兰叶带回家煮茶，并学着用它制作了许多的夏令甜品，比如香兰叶椰汁冻糕，果然消暑又美味。



## 我被谁强迫了？

日常生活中我有很多小习惯。比如在外出锁门之后，我会使劲地来回推拉大门，反复确认；再如，出门很远之后，我会忍不住再回家中看看灯是否熄灭；再如，每次回家的第一件事是洗手，不洗手坚决不碰任何我认为干净的东西，一旦碰到了我认为脏的东西我要连续洗手至少三次……为此，身边的朋友都说我神经过敏，我真的有问题吗？

——过敏性小易

小易，你好。在这件事情上，你是否有问题不取决于别人是如何说的，只决定于你自己的感觉。当你来回推拉大门，当你忍不住回家查看，当你连续洗手时，你的感觉是如何的？如果你觉得自己这么做是理所当然的，这么做了能够给你带来安心的感觉，那么继续下去又何妨？大不了将自己的时间安排得宽裕一些，使得这样的行为不会过于影响自己的生活。只有当你自己都觉得这是一个负担，这是一个麻烦，这么做是不应该的，那问题才有解决的价值。如果一定要追究你究竟被谁强迫了，那么答案是强迫你的是你自己。有规律的、重复的动作让你觉得安心，那么你需要追究的是一一为什么我会有不安心的感觉产生？过去生活中的一些事情、幼时某个重要的人物、记忆中的某个不起眼的片段都有可能是不安的根源，只是我不确定你是否能够发现，发现之后是否敢于正视。

因此我还是会告诉你一些治标的方法。推拉大门后，在心里告诉自己，门已经锁上了；出门前拿出手机拍一下家中的灯具；随身带一副手套。之所以说是治标的方式是因为，这些方法能让你解决当前的问题，却不能保证不产生新的问题。毕竟，问题的根源依然存在。

广告投放热线：021-54251965

## 好消息！

诸暨香榧森林公园农家乐服务公司在宁夏路519号设诸暨名特优农产品直销部，香榧、袜子、珍珠系列各种土特产原产地直销，6-7月参加农家乐旅游送价值20元会员卡一张（报名回头客领取会员卡一张）旅游购物均享受会员特惠价。

农家乐 包吃、住  
休闲养生 最低 55 元/天

上海专车来回接送，诸暨各大景区门票特惠价  
宁夏路热线：13311759561

64180323 1300412115 韩先生 18916296715 胡小姐  
上海陕西南路331号406室 香榧农家乐驻沪办

## 天目湖农家乐-勤业农庄

勤业农庄位于江苏省溧阳市天目湖度假区田家山中田舍村38号，距离天目湖景区1500米。这里山清水秀，这里宁静悠远，这里让您感受别样的乡村风情。农家客房设有：电视、空调、宽带、独立卫生间及24小时热水；娱乐设施有：棋牌、KTV、垂钓、农家季节采摘、茶艺、篝火、烧烤以及真人CS等等！

欢迎各大企业及旅行社前来洽谈合作！

预定电话：0519-87985096 传真：0519-87985076 24小时电话：18961288222

**知名 绿洲 法律保障**  
温柔甜美市医院护士长，女，39岁，丧偶未婚，独居长宁公寓房，年轻轻轻失去丈夫，独守空房孤单寂寞，人生旅途天人相伴好伤心，觅健康男士上门来，贫富不计13661914523  
经营各种乐器有商家商舖，女，46岁，离未育，肤白貌美有韵味，为人直爽出手大方，有房有别墅，事业完美总想爱情也完美，觅有缘先生来我家，好日子与你共享13661914523  
愿去昆山吗？女，55岁，丧偶无孩，丰韵显年轻，经营出口加工业，昆山有冷库，年收丰厚多套房，两地奔波太操劳，觅健康品好先生的实在男士急盼见面有意者请拨打电话：13524767060

**品牌婚介 情缘 绿洲 成功率高**  
圆梦女 37岁 丧偶未育 健康美丽开玩具厂市区有两套房很想做母亲的我急盼有位体健品好男士帮我圆梦婚后生活开支我承担 有意者请拨打电话：13524767060  
好想有个家女 46岁 离未育漂亮丰满拥有大型物流公司资产雄厚有两套别墅有车寻健康脾气好能给我快乐的男士婚后可入住 有意者请拨打电话：13524767060  
貌美肤白空姐退休女 55岁 未婚 独居虹桥别墅市区有两套房出租喜欢音乐和旅游寻婚后一起生活爱好旅游的实在男士急盼见面有意者请拨打电话：13524767060

**众爱搬家**  
上海众爱搬家有限公司 正规注册，电脑开票，各区都有车，就近安排(车)负责全市居民搬家，长途搬家，小件搬家，企事业单位，酒店宾馆，办公室等搬家服务。  
电话：021-62849936 52849376 宋女士

**集古斋** 估价人为——上海收藏协会资深鉴定员  
高价收购白木、红木、家具、旧字画、旧扇子；瓷器、砚台、紫砂、墨、地图、债券及各类古旧日常生活用品、旧人民币、邮票、像章。收老茅台酒。免费上门估价  
电话：63215085 13701706146  
地址：建国西路750号，北京西路1296号 联系人：龚先生

KMT

## 上海至新疆喀纳斯专列15天

7月5号开班，最佳季节带着最爱的人一起去体验新疆大美15天！

同样的旅程我们是全空调卧铺专列！同样的专列我们能直抵喀纳斯景点！  
全程无重复类型景点，设计合理，性价比高，医生导游全程跟团亲切倍致！

70岁以上再减800元，65~69岁再减350元，60~64岁再减200元  
6月18日前报名有更多优惠，6人起上门签约！

包开封古城、包公祠、嘉峪关、敦煌鸣沙山、月牙泉、莫高窟、新疆天池、喀纳斯、吐鲁番火焰山、坎儿井、交河故城、西宁塔尔寺和青海湖大门票(6个为5A景点)。  
包敦煌、乌鲁木齐、喀纳斯、西宁和郑州5晚商务标房住宿。  
包6早15正餐费。

咨询电话：68670103 400 821 1586

上海卡迈特国际旅行社有限公司  
门店地址：浦东浦电路161号(9:00~20:00)  
淘宝官网 kmttrip.taobao.com，先旅游后确认付款！

5380元/人起  
欢迎来喀纳斯上帝的后花园

**避暑农家乐 三星级设施**  
正规上海农家乐直通车接送120元/人

**包吃包住 特价 50 元/天**  
每周末加10元/天(8人以上)  
联系电话：13757073508  
吴洲华 (送意外保险)