

美食大观

姚庵蒸菜

□ 黄朝忠



襄阳市襄城区尹集乡姚庵村村民厚道好客,在吃的方面也特别讲究。

农家传统蒸菜,是姚庵村一绝。能端上席面的蒸菜有十好几种,如蒸猪肉、蒸酥肉(排骨)、蒸酥鸡、蒸酥鱼、蒸牛肉、蒸羊肉、蒸甜藕、蒸甜糯米饭、蒸八宝粥等等。

心灵手巧的农妇,制作蒸菜到位卫生。例如蒸猪肉,她们首先选好肥肉方,清洗干净后放入水锅煮七八成熟捞起放凉,开炸前,在肥肉面上抹上红糖或糟子(甜米酒),放入油锅里炸,肉面炸起泡,变红色立即捞起,待放凉透后根据碗面大小切成条块,肉面朝底,摆在碗中,一般10块为标准,当然有8块的,还有12块的。

姚庵人用心,所以做出的蒸菜香喷美味。



三国赤壁古战场

交通:到赤壁出口,往洪湖方向行驶至旅游快速通道,约36公里后到达景区。

门票:150元/人

简介:三国赤壁古战场,是赤壁之战发生地。赤壁之战是我国古代以少胜多、以弱胜强七大著名战役之一,这一战奠定了魏、蜀、吴三国鼎立的局面,而且一战产生了三国皇帝,堪称古今奇迹。

三国赤壁古战场是当年赤壁之战的遗址,在建安十三年(公元208年),曹操率领二十六万大军南下,势如破竹,连克新野、襄阳数城,从江陵顺长江东下,在赤壁与孙权、刘备五万联军发生战斗,曹军战败后,退回江北,屯兵乌林(今洪湖县乌林公社),与孙、刘联军隔江相峙。

后来,孙刘联军智囊诸葛亮借东南风大起之时,运用火攻之法,向曹军发动攻击,火船借助风势,直冲曹军阵营,一时之间,曹营火势冲天,一片火海,曹军大败,孙刘联军乘机进攻,曹操领余部经华容道(今监利县西

北)向江陵败走,从而奠定了魏、蜀、吴三分天下的局面,这一仗也就成为了中国历史上著名的经典战役,在中国古代战争史上留下了光辉的一笔。

赤壁矶临江悬崖,有石刻“赤壁”二字,相传为周瑜所书,故也有人称此地为“周郎赤壁”,是赤壁现存最早的文化遗迹。周郎石像,傲对长江,壮志满怀指点江山如画;拜风台上,诸葛武侯羽扇轻摇,巧借东风,借出千年来震古烁今的一战,借出一个三国鼎立的新格局;凤雏庵下,千年紫藤、参天银杏依旧苍翠,当年凤雏先生在此隐居巧连环献计;一龙一凤,齐聚赤壁,让这一方土地借卧龙凤雏双英之势一飞冲天,在历史长河中画下浓墨重彩的一笔。

现为赤壁景区,是国家4A级景区,其主要景观有:赤壁摩崖石刻、周瑜塑像、拜风台、凤雏庵、翼江亭、赤壁大战陈列馆、赤壁碑廊、千年银杏、三国雕塑园等数十处。

沧湖生态农业开发区

交通:从古战场到沧湖生态农业开发区路程很近,约11.5公里左右,驾车约15分钟,建议可以打个车去,更方便哦。

简介:沧湖开发区结合新农村建设,大力发展集赏花、品莲、垂钓于一体的生态观光农业。于2007年11月被国家旅游局评定为国家级农业旅游示范点。

开发区现有山林面积4700亩,耕地3700亩,水面18000亩,以林果、香莲、水产为主导产业并建设了三大基地,其中林果基地1500亩,主要品种有雪梨、柑桔、脐橙、碰

柑、猕猴桃等,年产水果3000吨;香莲基地15000亩,年产香莲1500吨;水产养殖基地9000亩,其中精养鱼池3000亩,粗养水面6000亩,主要产品有四大家鱼、黄鳝、银鲫等,年产量4000吨。2006年,按照建设沧湖生态农业旅游示范园的总体目标,发展生态农家乐旅游的整体思路,已新建高标准生态居民小区2个,建农家别墅46栋,建1700米莲花观光旅游栈桥1座,650米垂钓休闲隔堤1条,占地8000平方米的生态农民公园2个,占地1800平方米的百莲科普园1个。



羊楼洞明清古街

交通:如果从龙佑温泉自驾去羊楼洞古镇只需30分钟,沿G107行驶再进入S319,即可到达。

简介:位于市区西南26公里的楼洞明清古街,为湘、鄂、交界之要冲,明清之际系赤壁6大古镇之一,为“松峰茶”原产地,素有“砖茶之乡”的美称。

羊楼洞地处湘鄂交界,明清之际系蒲圻6大古镇之一,为“松峰茶”原产地。其种茶历史始于唐代,宋代曾一度以砖茶作为通

货与内蒙进行茶马交易。明嘉靖初极盛时茶庄200余家,人口近4万。“洞茶”远销海外,为“中国大茶市”,誉称“小汉口”。

自唐太和年间皇诏普种山茶起,本地就开始培植、加工茶叶。宋代曾一度以砖茶作为通商与内蒙进行茶马交易。明嘉靖初,制茶业已相当发达。集镇随之而兴。极盛时茶庄200余家,人口近4万。古镇有5条主要街道,百余家族店铺。

陆水湖风景区

交通:从羊楼洞古镇自驾去陆水湖大概40分钟,路程约31.8公里。途经:S319、京深线。

门票:100元/人。(上岛需要坐船,班船50元/人,小快艇、中快艇和豪华快艇价格另算)

简介:陆水湖风景区位于湖北省赤壁市境内,水域面积57平方公里,湖中800多岛屿,半岛星罗棋布。陆水湖群山环抱,岛上竹木花草繁茂,湖中水质澄碧剔透。

“陆水湖的水,涟涟如雾地缠绕在山的肩头;陆水湖的山,隐隐作态地沉湎在水的怀抱——陆水湖的山水象一副涂抹在宣纸上的风景画,极构图之匠心,俱显线条之清丽;那么风情万种地起伏着。她用山的钟灵揽天光云影,她用水的毓秀成鉴湖风月。在这里,山上树木葱茏,青竹挺拔,百花竞艳;在

这里,水上浮光跃金,沙鸥翔集,渔舟轻发。那千山入水的玩忽,是姿态万千的童趣,让人在叹为观止时顿生返朴归真之意;那积水成渊的幽深,是海纳百川的大度,让人在心潮起伏时顿悟了生命的丰富内涵……大小几百个岛屿,恰若水旱盆景一般镶嵌在粼粼的碧波上,灿灿地撩你的思绪,楚楚地勾你的魂魄……在陆水湖,只要你脑中有所想,心中有所象,你就会把许多朦胧的色彩读成明丽的神光!”

楚天明陆水湖以风景区美丽的自然风光和历史悠久的楚文化而享誉海内外,是湖北著名风景名胜,陆水湖以三国东吴大都督陆逊驻军屯田于此而得名。陆水湖风景区以山幽、林绿、水清、岛秀闻名遐迩,是避暑消闲、旅游度假、康复疗养及水上运动的理想之地。



闲游咸宁

用慢生活提升幸福感

□ 尹卫国

近日,在西班牙工作的儿子给我发来一段视频,说了一件趣事,不久前马德里举办一场午睡大赛,吸引百余人参赛,数千人观看。裁判根据选手入睡时间、睡姿和服装搭配等因素进行打分,冠军得主可获得1000欧元奖金。从视频上看,选手们躺在沙发上酣睡入梦的神情与姿态,着实惹人捧腹大笑。

西班牙人酷爱午睡,该国著名作家、诺贝尔文学奖获得者卡洛·何塞·塞拉,把午睡当作一件非常神圣的事,自编了一套程序。午睡前必须“穿上睡衣、做过祷告、备好尿壶”。西班牙人的慢生活在欧洲是出了名的,譬如该国公民每年有近1/3时间休息、休假,商场、超市晚上从不营

业,午睡成为西班牙人慢生活的“标签”,并形成了独特的午睡文化。

经历了经济快速发展的欧美国家,正在把生活、工作节奏调慢,“浪漫之都”法国巴黎就开展一项有趣的活动“让生活慢下来”,提醒大街上快步流星的行人把脚步放慢一点,走到鲜花绽放、绿茵叠染的街头公园,驻足片刻,欣赏一会,作深呼吸状。

过去我们总羡慕发达国家快节奏的生活方式,抱怨国人办事慢三拍、“温吞水”。改革开放30多年来,中国经济快速奔跑的“动车”已从根本上改变了国人的慢生活。

快,象征着效率。但超出极限的快会

适得其反,如同一根钢丝绳,绷得太紧会断裂。事实上,过于紧张的生活和一味图快,正滋生出不少弊端。深圳一项民意调查显示,快节奏生活导致市民普遍感觉“精神紧张”,影响幸福感。心理和医学专家认为,精神紧张会引发抑郁、烦躁、恐惧等心理疾病以及高血压、心脏病等生理疾病,从而降低和消弭个人及家庭幸福感,也给社会带来诸多隐患和负担,不可小觑。2015年中国人均GDP已突破8000美元,生活幸福感,已成为构建和谐社会,实现“中国梦”不可缺少的重要元素。

一位哲人说:“幸福就是一种心理平衡,平衡的时间越长久,幸福的当量也就越大。”从生理特点讲,静是平衡的“稳定

器”,整天紧张忙碌,就无法坐下来安静的平衡心理。笔者偶尔练习太极拳,感触深刻,静与慢特别能调节心理,让人心静如水,祛除杂念,心绪愉悦。管子云:“能止能静,而后能定,定在心中,耳目聪明,四肢坚固。”先哲所言道理告诫我们,慢生活有助于延年益寿。

把工作和生活节奏的时针调慢,让公民有足够的休闲时间,关键在于社会保障要给力,社会公共福利与经济发展应同步提升,不断提高人民群众的物质文化生活水平。引领经济发展和社会文明进步的宗旨与“引擎”是以人为本,其中就包括人的精神生活,应创造条件让每一个公民都能轻松、愉快、舒心、幸福的生活。

出行贴士

自驾车旅游注意事项

随着有车族越来越多,自驾游已成为时下颇为流行的一种度假方式。俗话说“不打无准备之仗”,出发前多一份准备,旅途就更多一份保障。

制定旅游计划,规划自驾游出游路线及参观景点,出游费用做好预算。

把车开到修理厂全面检查车况,尤其是发动机、制动器、轮胎状况等,务必做到万无一失。

备用物品要准备齐全:厚羽绒睡袋、户外鞋、防潮垫、拖车绳2条、地席、餐具、打火机、手电、备用电池、水杯、信用卡、个人身份证、驾驶证、行驶证、瑞士军刀。

常备药品:感冒药、消炎药、防晒霜、止血绷带、创可贴、眼药水、红花油。

旅途中谨防疲劳驾驶:在产生疲劳信号时就近停车,下车在周围散步至少10分钟。如果你还觉得累,在车里打一个盹直到你感觉恢复过来。

要坚持做到晓行夜宿。不要在以下三个时段长时间开车:午间时分(中午11时至13时)、黄昏时分(17时至19时)、午夜时分(午夜1时至凌晨3时)。

另外,必须谨记:晚上停车的时候锁好车、窗、门,注意贵重物品随身携带。将车停放在有人看管的正规区域,并且索要发票凭证。即便没有正规停车场,也要停在人员相对密集的区域。

行车途中,发现车况异常即及时处理,做到防患于未然。陌生且人烟稀少环境下,发生事故或有人拦车应提高警惕。

控制车速。要知道越是平顺的大道,越有可能发生意想不到的事情,让你处理不过来。

不要等油跑光了再加油,油跑一半,看到好的加油站随时加,“和”着烧也比光烧次油对车损坏小。如果是短途外出,最好不要携带汽油;如果跑远途且远离公路,最好备1-2个携带安全的铁制汽油桶。

险情处理:一旦车坏在半路,如果是白天且路况比较好,可考虑拖车走;如果是夜间或不便拖车,可打当地114查询汽车救援号码请求救援。拖车的技术包括:拖车绳应保持平直;前后车速保持一致;前车停车或转向时需提前踩下刹车灯或打转向灯,提醒后车,以免撞在一块。

开车外出旅游,最好两辆以上的车同行,一旦出了事故可以互相照应。

