

炎炎夏日里,最美的就是荷花啦,今天为大家搜罗了咸宁几处赏荷花最美的地方,许你一个别样的夏季——

“荷”你去赴一场凉爽之约

1、向阳湖镇斩关村和奶牛场



咸安向阳湖拥有5万亩无污染自然生态湖区,所产香莲质地优良。六月中旬以来,向阳湖万亩香莲基地的荷花竞相绽放,千姿百态,有的小荷才

露尖尖角,玲珑可爱;有的娇羞欲语,含苞欲放;有的花开一半,令人赏心悦目;一朵朵荷花,宛如一个个风姿绰约的仙子随风摇曳。

2、赤壁市沧湖开发区和黄盖湖镇大湾村



走进赤壁市黄盖湖镇大湾村,你一定会惊艳于这样一个荷花盛开的村庄。这里道路整洁,溪水清澈见底,小

桥婉约玲珑,池塘里“青荷盖绿水,芙蓉披红鲜”,有如走入了五柳先生笔下的世外梦境。

3、嘉鱼县渡普镇



嘉鱼县湖泊众多,水域面积占全县面积的三分之一,形成了独特的江南水乡灵韵。该县渡普镇斧头湖畔的黄沙湾和大路村湖南棚,莲藕种植规

模大、品种多,莲藕产品行销全国,知名度和美誉度都很高。万亩荷塘碧波起伏、荷花摇曳的场面震撼眼球、非常壮观,成为经典的摄影题材。

4、嘉鱼县陆溪镇湘莲基地



进入盛夏季节,嘉鱼县湘莲基地婷婷玉立的荷花竞相开放,娇艳迷人。游人乘一叶扁舟在烟波浩瀚的湖面感受万顷碧荷,在水上吊脚楼农庄领略渔岛风情,美不胜收,心旷神怡。

5、斧头湖畔的鑫农湖荷花基地



放眼望去,百余平方公里的斧头湖,远处是上有蓝天白云,下有茫茫湖水,水天一色,浩浩渺渺;近处

是满眼荷花连天碧,铺天盖地的翠绿翠绿的荷叶间,一支支粉色的芙蕖,脱颖而出,引领风骚。

6、西凉湖



采莲的美女们,摘下一片荷叶举在头上当伞,划着小舟,穿插在荷叶中间,更是一幅沁人心脾的图画。西凉湖是搏动在咸宁肌体内的一叶巨肺,能调节区域气候、气温。

7、通城四庄乡清水塘



放眼望去,那一池荷塘上,嫩蕊凝珠,盈盈欲滴,清香阵阵,沁人心脾……千万朵荷花,千万种姿态,在夏日的阳光下尽情绽放。

采莲去,月没春江曙。翠细红袖水中央,青荷莲子杂衣香。云起风生归路长。归路长,那得久,各回船,两摇手。

荷花一直以来深受大家的喜爱,历来文人墨客对它也是诸多赞美,各种诗词、文章、画卷多有流传。正是赏荷的好时节,快约上三五好友,到荷塘中潇洒走一回吧~

闲游咸宁

美食大观

百吃不厌番茄炒蛋

○记者 李婷



油亮通红的番茄,配上嫩黄蓬松的鸡蛋,上面撒些碧绿的葱段——是不是能让你顿时食欲大开?

没错,这道家常菜再普通不过的菜,就是很多人百吃不厌的番茄炒蛋。比如我,走到哪里都爱这道菜,甚至每天吃也不会厌倦。即便因地域口味习惯不同的影响,从而演化出了许多不同的做法,但只要翻炒得当,就会成为我频频光顾、最后兜底拌饭的菜品。

有人说,越是普通的菜,能让吃的人久久回味,留下非常深刻的印象就越不容易。番茄炒蛋特别适用这条“定理”。我给女儿当陪读时,经常嘱托钟点工做这道菜,神奇的是,有时我下班早,参与了搅拌鸡蛋或者将西红柿切块,女儿每每都能吃出差别!可见,貌似平平淡淡的番茄炒蛋,在细节处理上有多么重要。

当然,关于这道菜“科学合理”的做法,没有厨房经验的我没有发言权。但是朋友芳芳有一身的厨艺,对这个菜有着独到的体会,具体步骤分解如下:

1、锅烧热,入油,也就是热锅冷油;2、少量放入切碎的洋葱,中小火慢慢煸透,煸香。将煸炒的完全透明的洋葱捞出不要,只留葱油;3、鸡蛋磕出,用力搅打,直到停下来发现蛋液面全部布满泡

泡,足够蓬松才可;提示:搅拌鸡蛋的时候要多费些力气,这样口感更加软嫩有弹性。4、蛋液中加少许盐,继续搅拌片刻,静置备用;5、锅内葱油烧热,倒入蛋液,不要着急翻炒,让它煎一会直至边缘凝固,这样煎出的蛋既保证了弹性,成型也更好看;提示:炒蛋的火要大,但如果油温过高,可以先离火或者倒一点冷油稍稍降温。7、将鸡蛋炒散,盛出备用;8、西红柿洗净,切片;9、锅内放少许油,煸葱姜、蒜末,倒入西红柿翻炒过程中可以调入一些料酒、一点白砂糖;10、当番茄有些出汁的时候,撒一些盐调味;提示:放盐的时机要掌握好,盐放的早,番茄会大量析出果汁,菜的汤汁会多,不过番茄会不太成型;放的晚一些,也能帮助出汁,不过番茄的形状会保持的更好,但盐的用量要比前者少一点。11、倒入炒好的鸡蛋,翻炒,调入一勺小麻油提香,撒上一小葱花,好看又提香,出锅即可。

芳芳做出的这道番茄炒蛋味道非常鲜香,久久不散,番茄形状完整却又柔软多汁、入口即化,鸡蛋吸取了茄汁的酸甜又保留了本身的蓬松弹性,还有浓浓的蛋香味。吃起来味道酸甜可口,开胃下饭,美味至极!

据说,番茄炒蛋具有营养互补的特点,还有美白、抵抗衰老的功效哦。

出行贴士

怎样穿衣更凉快

炎炎夏日,有没有自带凉爽功能的衣物可选呢?专家说,要想穿得凉快,衣服面料很重要,可有针对性地选择。

纯棉:吸汗环保。棉纤维是天然纤维,面料柔软舒适、触感干爽,吸湿性也不错,穿在身上很清凉,夏季衣物多以纯棉为主。但其缺点是易皱且皱后不易抚平,而且被汗水浸湿后容易紧贴皮肤,速干性差一些。

纯麻:透气好保养。麻纤维来自各种麻类织物,是世界上最早被使用的天然纤维原料。麻料分子结构松散、质地轻、孔隙大,因此透气性非常好,适合制作休闲装、工作装和夏装。麻料衣物抗菌性也很不错,不易受潮发霉。缺点是由于布料僵硬,穿着不太舒适,不适合婴儿、孩子或有皮肤疾病的人群。

真丝:柔软能散热。丝绸由蛋白质纤维组成,质地柔软光滑,触感细腻。夏季穿着丝绸服饰,可以迅速散热,感觉凉爽。同时,丝绸具有一定的保健功能,它含有丰富的氨基酸,通过接触皮肤,能增进细胞活力,帮助皮肤维持表面膜的新陈代谢,这也是很多爱美女士喜欢穿真丝内衣、睡衣的原因。需要注意的是,真丝衣物不好保养,非常容易褪色变形,因此清洗时要用专用洗涤剂手洗,不可长时间浸泡,洗后要晾在阴凉处。

雪纺:美观不贴身。人造雪纺衣物含有化纤成分,

是通过再生纤维织造出来的新型材料,能弥补棉、麻类衣物的缺点。而且,雪纺面料质地轻薄,透气性和悬垂性都很好,穿在身上很飘逸、舒适、不贴身。但缺点是容易松弛,所以平时洗后的衣物,要注意叠好平放,尽量不悬挂,以免变形。

化纤:面料轻盈价格便宜。化纤面料轻盈、价格便宜、花色多,备受年轻人青睐。但夏季人体出汗多,化纤布料虽然轻薄,但吸水性、透气性都不太好,汗液很难通过衣物蒸发散热,因此穿着并不凉爽。另外,化纤属于化学制品,劣质化纤衣物还可能引起皮肤过敏,甚至诱发荨麻疹、皮炎等疾病。

除了面料外,服装颜色也有讲究。浅色比深色穿着更凉爽,浅色衣服在反射光线的同时不易吸热,而深色特别是黑色、紫色等,会吸收光线和热量,令人感觉较热。不过,从防晒角度说,却是颜色越深,抵御紫外线的防护性能越高。(本报综合)



定制旅游为何受青睐

○邵琦

说到旅游,有人爱特色美食,有人爱风光美景,还有人爱民俗风情。随着中国游客旅游需求的日渐多样化,定制旅游越来越火。摄影之旅、蜜月之旅、亲子之旅……形形色色的定制旅游主题,个性化、专属化、一对一形式的定制服务,都受到中国游客的追捧。

浙江宁波的王女士日前带着家人体验了一次途牛网的定制旅游路线,目的地定为四川。“全程司机兼导游,旅行社虽然安排了游玩路线,但自由度仍很高。我们看了几个名气不大却景色很棒的地方,还给我们推荐了当地人只知道的小吃店。”王女士说:“老人们跟团走最怕被带着购物,定制就没有这种顾虑,而且中途有想法还可以跟导游沟通,一般都会尽量满足我们,玩得开心尽兴。”

走马观花、私密性差、自由度低,这是跟团游遭抱怨的问题,而兼具个性化与私密性的定制旅游恰恰解决了这些问题。非定制旅游为标准化生产,而定制旅游是个性化制作,能与旅游目的地实现更多互动。海外旅行定制机构无二之旅联合创始人雷涛介绍说:“定制旅游更能满足私人的要求和情绪,可以帮助游客深度体验当地风情。”

据携程旅游网的数据统计,今年定制旅游的年增长率将高达400%。中国游客定制的目的地覆盖国内外100多个国家和地区。随着定制旅游成倍增长的订单量,一个全新的职业也逐渐出现在人们视野中,那就是旅游定制师。他们基于自己在世界各地的旅行经历和专业知识,结合每个客户的特殊需求,为其提供合适的旅游规划和建设。

与传统的跟团游路线不同,定制师会根据游客提出的详细需求,做出与之为最相符的路线。定制师在行前、行中、行后都会与游客随时互动,旅行前协助帮助预定机票、酒店等,旅行中要协助解决遇到的问题,旅行后还要和游客聊出行感受,注重反馈。

定制师薇薇是蚂蜂窝旅行网的资深旅行者,在游历许多国家后开起了自己的旅行定制店。她说:“旅游体验和攻略,就是靠着日复一日的旅行经验积攒起来的,有了这些经验才能在给别人定制时拿出干货。”雷涛也表示,无二之旅的旅行定制师、顾问有90%都是海归,对海外旅行目的地非常了解。

定制旅游是帮助客人做有品质、有保障的行程,最大程度地满足客人的要求。在南京从事定制旅游师的陶涛,在定制过

程中他往往会根据游客的特殊需求来进行规划。“有个游客的需求是只逛北京各大博物馆,这就需要避开其他景点,找到最方便省时的路线和出游方式。”陶涛说,在接触定制师这个工作之后,订单几乎每月都在成倍增长,变得越来越忙。“从需求量的增长也可以看出来,定制旅游正在被越来越多的中高端人士所青睐。”

不过,定制旅游作为旅游产业的新形式,商业模式目前还未成熟,盈利手段主要依靠收取服务费。此外,由于进入门槛较低,定制旅游市场也出现了一些乱象,如路线同质、内容抄袭等。游客王亚曾在某网店定制过包含个人旅游攻略和规划的“路书”,后来自己搜索后发现了跟“路书”内容完全一样的游记攻略。这种现象无疑会打击想要尝试定制旅游的游客的积极性,不利于长远的健康发展。