



## 菠萝饭

记者 马丽



三亚旅游归来,带回两个菠萝。这是我最爱的水果之一。可是,因家里没有削菠萝的工具,这两菠萝让我有些苦恼。正巧,女儿说:“肚子饿,要吃饭。”好,那就做个菠萝饭吧。

选了小一点的菠萝,洗干净后,将菠萝对半切,用小刀将里面的果肉挖出,切成1厘米左右大小的丁。将切好的菠萝丁用盐水浸泡十分钟,留下半个菠萝壳,用来做盛菠萝饭的容器。

接着备好其他食材。将熟花生仁用擀面杖碾成花生碎备用,青红椒去蒂去籽清洗干净,切成丁备用。洋葱去掉老皮,清洗干净之后,切成丁,虾仁过开水煮熟。

正式开始炒饭啦。炒锅中倒入适量的花生油,加热到六成热的时候,将打散的鸡蛋液倒入,炒成鸡蛋碎,盛出备用。炒锅里面再倒入花生油,等到油热之后先放入洋葱、青红椒翻炒片刻。再加入米饭翻炒至颗粒分明,然后往锅中倒入鸡蛋碎、菠萝丁、葡萄干、虾仁,放入盐、蚝油、鸡精调味。最后将炒好的菠萝饭盛入菠萝碗中,撒上花生碎。

金灿灿的菠萝,粒粒分明的炒饭,加上五彩缤纷的佐料,光是视觉上就让人馋涎欲滴。

而且“水果+米饭”的搭配,让孩子在吃得开心的同时,能摄入更多的营养,简直就是——一举两得呀。

菠萝饭做出来后,女儿非常爱吃,吃到最后巴不得将整个菠萝碗也吃掉,她吃完菠萝饭还用勺子刮着菠萝碗里的菠萝汤汁吃。

这菠萝饭还真的特好吃,酸酸甜甜的,吃起来满口都是幸福的味道,适合小孩,也很适合小两口。小两口下班,买个菠萝回家,切下菠萝头种个盆栽,取下菠萝肉做个菠萝饭,然后盛入菠萝壳中,享受生活,享受美味,又不用洗碗,甜甜甜蜜,美哉美哉。

让人遗憾的是,因为菠萝中含有具有消化蛋白质作用的菠萝蛋白酶,有些人会对菠萝过敏。所以,为了避免这种情况发生,做菠萝饭前,切记用盐水或苏打水浸泡20分钟。

## 出行贴士

### 怎样做好旅游计划

有人说做一份计划会很费心,还不如跟团好了,但是跟团的朋友一定会和你说:费心总比伤心的好!因此小编特意教大家如何做好一个旅游计划,尽量避免被坑——

决定目的地后,首先百度搜索一下地图,看看这个地方的大概情况。

**选择合适的交通工具。**提前预定好火车票,找个好位置。如果是比较远的地方,可以选择特价机票(提前半个月以上),在网上预订。不是太远的话,也可以坐大巴。

**选择住宿。**住宿一般可以找青年旅舍住,比较便宜;高级的话可以找宾馆或者酒店,这些在团购网上订购都比较便宜,有些酒店还有一些会员卡,都是比较优惠的。

**特色小吃。**事先在网上找找当地有什么特色小吃。到那里之后,可以到附近找找看有没有特色的小店,挑几样没吃过的东西尝尝鲜。

**准备背包。**一个人的话,一个背包就够了,带足衣服和创可贴之类的药品。最主要是带个水壶。

**选择景点。**第一天去哪个地方,第二天又去哪里,大体做个小计划就好了,门票比较贵的景点可以在团购上看看,记得带上学生证等证件。(本报综合)

# 我市首个PPP旅游项目正式落地实施——天岳黄龙山旅游项目啥模样



风和日丽,天高云淡。

12月3日上午,总投资4.266亿元的天岳黄龙山旅游PPP项目开工奠基仪式在通城县麦市镇天岳村隆重举行,这标志着通城县第一个PPP项目正式落地实施,咸宁市首个PPP旅游项目正式落地实施。

天岳黄龙山旅游项目于2016年启动,12月进入国家项目库,2017年4月通过公开招标的方式确定社会资本方,2017年11月23日正式签约;北京光合文旅控股集团占股45%,中国机械工业建设集团占股6%,黄龙山旅游公司占股19%,通城县政府占股30%,共同组建湖北黄龙山帕兰文旅游开发有限公司,对天岳黄龙山风景区进行开发建设。

天岳黄龙山PPP项目建设范围约20平方公里,建设周期33个月,总投资4.266亿,将按照“一轴、两翼四区、一带”的旅游格局进行开发打造,建设停车场、文化村、兰溪谷、天路花海、天岳峰索道、天岳驿小镇、凤凰翅高山湿地公园、天岳关历史文化区、云溪漂流等27个景点。

项目分两期建设:

一期开工建设天岳停车场和天岳文化村、天岳驿小镇和兰溪谷景区,计划用一年时间完成兰溪谷等建设,2019年春天正式开放。

二期建设天岳关、天岳驿、凤凰翅、天路花海,计划2018年7月动工,2020年底全面开放。

力争5年内将天岳黄龙山旅游风景区打造成AAAA级风景区、中国中部知名休闲度假旅游圣地、华中森林文化体验旅游新标杆。

黄龙山风景区位于湘鄂赣三省交界处的幕阜山北麓,素有“一脚踏三省”、“一山发三水”、“一山藏二教”、“一山观两湖”之称,以雄伟挺拔而闻名,是“天然氧吧”、天然避暑胜地。

黄龙山之名,始于三国,据《三国志·吴志》等书记载,吴大帝黄武八年四月:“黄龙现于武昌,即此山也”。真龙现,祥瑞至,于是“群臣奏贺,帝大喜,改是年为黄龙元年”,由是黄龙山之名传至今。

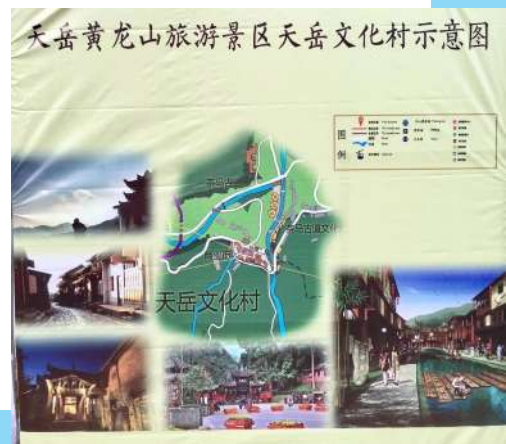
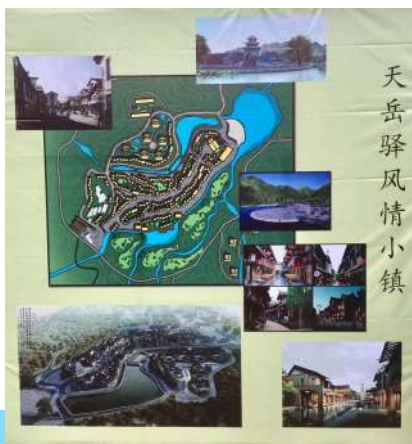
相传黄海龙王三太子游历至此流连忘返,在此安家自称黄龙。忽有一天,一丹凤来此占地,黄龙一跃而开展开战,不分彼此。至黄昏,八仙之一

吕洞宾云游至此,见此龙凤争斗,势必改朝换代,黎民有难。他站在山岗上,反手抽剑扔去。一剑双雕,斩断黄龙一翼,切掉丹凤一翅,争斗平息。于是,黄龙化作一山即黄龙山,其一角化为黄龙山主峰,名只角楼。丹凤断翅飘至黄龙山之尾,化为一峰,为凤凰翅。时值天黑,宝剑难觅。吕仙满岗摸找,草木尽光,折杏枝插岗为记。后来,其枝拔地撑天,千年职盖,荫照全岗,即今黄龙胜迹摸剑岭。

龙凤争斗,血水东流,成为修水源头,哺育了宋代江西诗祖黄庭坚;西流为汨罗江源头,汨罗江上留下了伟大爱国诗人屈原的千古绝唱;北流入隽水,绕银城至天城,抵三国古城,汇入万里长江。黄龙化山之日,正是志书记载的四月黄龙现于武昌之日。三太子化为山胎笑大方,自命黄龙山,不以方位称,独称天岳。故黄龙山有一夫当关,万夫莫开之称,又名“天岳关”。

黄龙山几经风云变幻,名声大振。文人往返,仙客云游,道佛隐居,风云际会。晋葛洪、唐吕洞宾,道教陈老君,诗翁黄庭坚,明刘伯温等曾修炼游历此山,留下了诸多人文胜迹和不朽佳作。今此山有黄龙寺、观音井、总寺园、白沙寺、鲁庄寺、师姑寺、大安寺、流水庵、白莲庵、仙棋石、仙人台等遗址遗迹。

黄龙山不独是道佛圣地,也是藏龙卧虎的历代兵家必争之地。三国刘备从子刘盘,建营于此山,名刘盘寨;南唐保大中期建长山寨即天岳关,后周与南唐争夺此关;宋岳飞领兵剿洞庭杨么,曾屯兵天岳关,今有岳王庙为证;元末红巾军首领徐寿辉,据险守天岳,有《统军元帅印》遗于通城;清咸丰太平军从湘入鄂,克天岳关首占通城;1926年8月,北伐军经天岳关入隽;1939年8月,国民革命军陆军92师师长梁汉民驻黄龙山,于天岳关修建“抗日英雄纪念碑”,蒋中正、薛岳、李仙洲分别题辞篆刻,附有亭台、碑林。此外,黄龙山还是中共领导下的湘鄂赣革命根据地的重要组成部分。(本报综合)



## 新生儿鼻塞不一定是感冒

关注妇幼健康 关爱妇女儿童  
**咸宁市妇幼保健院**  
**咸宁市妇女儿童医院**  
咸宁市银泉大道743号 电话:0715-8122996

宝宝鼻塞了,很多家长都会认为是宝宝感冒了,但是对于新生儿来说,鼻塞不一定是感冒。新生儿鼻塞不一定是感冒,新生儿因为特殊的生理特点,很容易发生鼻塞,引起新生儿鼻塞的原因主要有以下几个:

**1.生理因素**  
新生宝宝的颅骨和颅骨发育不全,鼻和鼻腔相对短小;鼻腔内鼻毛稀少;鼻腔黏膜柔软,血管、淋巴组织相对成人较丰富等。因此如果遇到冷空气或含菌量较多的气流,就可能直接刺激鼻咽部,使鼻咽部血管黏膜充血肿胀,鼻腔分泌物增多并结痂,使原来已经狭小的鼻腔更加狭窄,甚至闭塞,进而使氧气的吸入量减少,二氧化碳排出受阻。

**2.免疫功能不健全**

宝宝刚出生,身体还没适应,抵抗力差,免疫功能不健全。一旦不注意保暖,很容易患上感冒等疾病。

**3.疾病因素**  
新生儿鼻塞常见于上呼吸道感染。其次,鼻腔本身的疾患如鼻息肉、鼻中隔弯曲、鼻腔异物或肿瘤等都可引起鼻塞。此外,某些过敏反应也可引起鼻塞。

**4.药物因素**  
某些药物也可以引起鼻黏膜的充血肿胀而导致鼻塞,如孕妇服用降压药利血平,都可引起新生儿鼻塞。

宝宝鼻塞该如何缓解?

**1.吸鼻器**  
如果家里宝宝经常鼻塞,建议准备一个婴幼儿专用的吸鼻器。这样平时就可以定期的帮助宝宝吸走鼻子上的粘液,这样可大大减少初生婴儿鼻塞的问题。

**2.母乳滴鼻**  
如果宝宝因为分泌物过多而引起鼻塞,那么将一滴母乳滴到宝宝的鼻腔内,等其分泌物软化之后,鼻子里的分泌物就可以排出来了,宝宝呼吸也就顺畅了。



儿科咨询电话:0715-8183779  
儿童保健中心咨询电话:0715-8135343  
(藏版)【2017】第10-9-2号(广告)

## 一次献血 400 毫升更有益



献血专栏

1.输血传染病风险大大减少:通常失血病人临床用血一次至少400-600毫升以上,若一次献血200毫升,则一次输血至少需要2-3人份血液,输血风险增加一倍以上。

2.输血免疫力反应显著降低:由于血液也是一种异

体组织,一个人输入他人的血液可引起一些免疫反应,如果一次献血量为400毫升,可使受血者被输入的血液来源减半,致敏源减半,输血免疫反应显著降低。

3.节约血资源:一次献血400毫升与献血200毫升相比,可以成倍的节约血源,提高工作效率,减少差错机会,也有利于成分血的制备和推广。

无偿献血益于自己,惠及家人

公民参加无偿献血后,相当于把自己的血液“储”进

了“血液银行,一旦有不时之需可随取随用,且终身有效:

1.无偿献血量600毫升以下(含600毫升),本人免费享用两倍量的医疗用血。

2.无偿献血量600毫升以上(不含600毫升),本人免费享用三倍量的医疗用血。

3.无偿献血量1000毫升以上(不含1000毫升),本人免费享用无限量的医疗用血。

4.无偿献血者配偶、父母、子女可免费享用等量的医疗用血。

献血热线:8265078 18120360679 18971815018  
献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)、光谷广场  
市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心!