



手抓饼

咸宁日报全媒体记者 陈希子



手抓饼是咸宁大街小巷常见的小吃。新鲜出炉的手抓饼,千层百叠,层如薄纸,外层金黄酥脆,内层柔软白嫩,一股葱油与面粉的香味扑鼻而来,“吃货”如我,总是迫不及待,抓起就吃。

为了随时吃到手抓饼,我可是做了充分的准备。先在网上搜索厨艺教程,然后奔赴商场,买来需要的食材,接着就准备“小试牛刀”啦!

备好面粉600克,油50克,一大杯温水,少许食盐、胡椒粉、葱花等。

将盐放入温水中化开,然后和面,先拌成雪花状,摊开晾一小会儿,不烫手时揉成面团,再摊开凉透。之后,开始擀面,使面团光滑。再在面团上抹油,覆盖保鲜膜,醒一会面团。

醒好的面团,制作手抓饼的面团要软些,温水要一点点加入,防止过量。醒面不需要很长时间,半小时左右就差不多了,醒发后的面团还要用手揉两三分钟后再擀薄。

醒后面团后,案板上抹油,将面团擀成长方形。擀成面皮的时候,可以在案板上撒薄薄一层干面粉,以防粘在案板上。

准备25克面粉,放入50克油中,混合成油酥,均匀地抹在切好的面片上。随后在面片上撒葱花,再对折切开,但边上要连着。从一头将面片卷起来,轻轻地擀成薄片。

电饼铛上抹油,小火加热,慢慢地煎手抓饼。趁烙饼的功夫,打两颗鸡蛋,将鸡蛋液倒饼上,再撒葱花香菜、胡椒粉。同时要拍打挤压饼面,一面煎成金黄,再煎另一面。

手抓饼煎好后,可以用筷子拍松,也可用铲子铲一下,根据自己需要,挤压至蓬松即可。于是,一份金灿灿、香喷喷的手抓饼就可以出锅啦!

将手抓饼一层层撕开,咬一大口,满屋子都是香喷喷的味道。配上炒青菜或者小米粥,别提有多惬意。

手抓饼有些像我们平时吃的葱油饼,但是相比之下,手抓饼会更加蓬松。如果觉得味道单调,可以加点番茄酱或沙拉酱,还可以搭配鸡蛋、培根、鸡肉、香肠、蔬菜等,吃法更加随意丰富,香酥可口,老少皆宜。

出行贴士

五一出行,如何告别腰酸背痛

五一小长假将至,很多人一早就酝酿着旅游计划了。旅游虽快乐,但一路上的舟车劳顿也是免不了。无论出游选择什么交通工具,往往在到达目的地的时候,很多人早已腰酸背痛、疲惫不堪了。如何告别腰酸背痛?让我们一起来看看。

坐火车、汽车出游要选择合适衣物和鞋子。服装的选择原则是保暖、舒适、耐脏、易洗。坐车时间久了,会使肌肉劳损而引起酸痛不适。无论采取什么坐姿,都应该在坐一段时间后,站起来活动一下腰部、下肢等。这不仅有利于保持腰椎的生理功能,对身体其他部位也有保护作用。

自驾游时,连续驾驶3个小时左右后,必须进入服务区休息片刻,提振精神之后再继续赶路,防止疲劳驾驶造成交通事故。如果驾车时间很长或长途旅行,应常备消毒液、酒精、纱布、绷带,以防碰到外伤。有腰椎病的朋友,坐车时最好在腰部垫个枕头,可预防腰部劳损。

乘飞机时,因是高空飞行,人的身体很容易产生脱水现象,所以在飞机上一定要多喝水。自己带上瓶装矿泉水会比较方便,一次长途飞行应该喝3公升左右的水。(本报综合)

五一小长假来咸宁——给你一段别样旅途

铃蜜小镇的美丽约会

4月29日,铃蜜小镇将举办首届玫瑰文化旅游节。地址在崇阳县金塘镇坂上村四组。5月1日,铃蜜小镇一日游正式开启,全程有优秀导游服务。一日游的内容包括:

7:00,全省各地指定地点集合,赴香城泉都,浪漫咸宁。

10:30,抵达崇阳县金塘镇坂上村尚禾·铃蜜小镇。坂上村位于秀丽的青山水库上游,白崖山脚下,该村又被成为“双胞胎村”、“长寿村”,村里有个组50户人家,竟有16对双胞胎,而80岁以上老人有30余名。进入铃蜜小镇,首先呈现眼帘的是一排整齐美观的小木屋,木屋群自带游泳池、小池塘,清水绿柳、清风拂面,晚间木屋灯光亮起,自成一一道独特的风景。

11:30,品尝地道的野菜猪肉农家饭。在这里,所有的食材都是自给自足,本地的干笋、乡猪肉、蜂蜜、放养长大的鸡,还有无农药化肥的绿色果蔬,保证能满足您的味蕾。



12:30,游览白崖山风景区(包括花山乐园、花山栈道、月亮湾广场、玻璃桥、水上乐园、鸽舍、文化岛等,游览时间约2小时)。午餐后,在游客中心办理入园,漫步景区,一个小瀑布映入眼帘,山水之间,格外凉爽。瀑布之上是彩色玻璃桥,行走在玻璃桥上面,犹如行走在水面,满目青山绿水,内心一片澄净悠然。走过玻璃桥是条长长的风车走廊。五彩斑斓的风车随风转动,瞬间仿若回归童年。桥下水上乐园,小船游荡,走累了,可乘坐竹筏,在波光潋滟的湖面,享受山野间朴实的乐趣。

14:30,游览中国珍稀鸟博览园。游山玩水,一路赏心悦目,心旷神怡,移步珍稀鸟博览园,园内有50多种珍稀鸟,比如孔雀、鸵鸟、狐狸、黑天鹅、猩猩、猴面鹰、火鸡、斗鸡等等。

15:30,参观铃蜜小镇稻草动物园。除了各种珍稀鸟,你会惊喜地发现自己竟然徜徉在稻草的世界,在散发着泥土芬芳的大自然怀抱里,体味着最原始的乐园。铃蜜小镇动物园坐落在一方原生天然的土地上,原料产于自然,产品是凝聚了民间手艺人勤劳智慧的稻草艺术品,与这片土地融为一体,相得益彰。这里有孩子们喜爱的卡通动漫,有大人们熟悉的农耕场景。这里,既有写实造型,又有抽象造型。踩着脚下的泥土,看着不远的落日,你总能有所感悟。

16:30,乘车返程,结束愉快浪漫的咸宁之旅,回到温馨的家。

蜜月湾的玫瑰之约

4月28日,在咸安区贺胜桥镇,梓山湖新城蜜月湾度假区盛大开园。

蜜月湾有个玫瑰园。全景俯瞰玫瑰园,只见两颗心构成了一幅美妙的画卷。来到这里你会发现,蜜月湾的浪漫在每一个细小入微的地方都得到完美的体现。

蜜月湾玫瑰园种植100多种玫瑰,一年四季,季季有花,是华中地区最受欢迎的玫瑰拍摄地。园内引入英法两大经典玫瑰,更设置了玫瑰迷宫、采摘园、玫瑰名人走廊、玫瑰文化科普展等50余种互动场景体验。玫瑰园不只是停留在眼底、鼻尖的感受,更是文化科普、度假休闲的人文之地。



月季庄园的美丽邂逅

4月29日—4月30日,在通城县表市镇冷墩村,沉罗湾月季庄园将开园,主题是“情定月季园,爱在沉罗湾”。

到月季庄园和爱情来一次美丽邂逅,你将拥抱烂漫的花海世界,领略不一样的田园风光,沉醉于梦境般的场景,体会别样的美丽乡村之旅……

月季花一丛从一簇簇,颜色各异种类多样;月季花与园内建筑交相辉映,尽显出各自的美丽。徜徉在月季花形成的小道,花香满溢,令人沉醉。



赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市国土资源局委托,赤壁市土地储备交易中心联合湖北诚信拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P[2018]07号(赤壁市赤马港办事处夏龙铺社区南港大道与兴业路交叉西北侧)地块一宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况和规划指标要求

Table with 10 columns: 宗地编号, 土地位置, 土地面积, 土地用途, 容积率, 建筑密度, 绿地率, 建筑限高, 出让年限, 约定起始价, 竞买保证金

备注:P[2018]07号宗地的详细规划条件以赤壁市城乡规划局的《赤壁市城市总体规划》(2018)11号(赤壁市赤马港办事处夏龙铺社区南港大道与兴业路交叉西北侧)为准。

二、竞买人资格:中华人民共和国境外的法人、自然人和其他组织均可申请竞买(除法律、法规另有规定外),申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提出竞买申请,并按《拍卖出让须知》中要求提供相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、现场踏勘和地块情况介绍:赤壁市土地储备交易中心与湖北诚信拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

五、领取拍卖文件与报名的时间与地点:申请人可于2018年4月27日至2018年5月29日16时前到赤壁市土地储备交易中心或湖北诚信拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

六、竞买资格确认:申请人应于2018年4月27日至2018年5月29日16时前到赤壁市公共交易中心或湖北诚信拍卖有限公司提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间为2018年5月29日16时(以实际到账时间为准)。

七、拍卖时间地点:定于2018年5月30日上午10:00时在赤壁市公共交易中心(赤壁市湖北大道391号)二楼会议室举行。

八、联系方式与银行账户:赤壁市土地储备交易中心 联系地址:赤壁市瑞通大道国土资源局九楼 联系电话:0715-5889579 联系人:石先生 湖北诚信拍卖有限公司 联系地址:武汉市江岸区台北一路26号中诚大厦 联系人:冯女士 联系电话:027-85750506 18064008875 开户单位:赤壁市非税收入财政专户 开户行:赤壁市工行营业部 账号:1818050119200062392 赤壁市国土资源局 湖北诚信拍卖有限公司 二〇一八年四月二十七日

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市国土资源局委托,赤壁市土地储备交易中心联合湖北诚信拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P[2018]08号(赤壁市赤马港办事处夏龙铺社区南港大道与兴业路交叉西北侧)地块一宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况和规划指标要求

Table with 10 columns: 宗地编号, 土地位置, 土地面积, 土地用途, 容积率, 建筑密度, 绿地率, 建筑限高, 出让年限, 约定起始价, 竞买保证金

备注:P[2018]08号宗地的详细规划条件以赤壁市城乡规划局的《赤壁市城市总体规划》(2018)11号(赤壁市赤马港办事处夏龙铺社区南港大道与兴业路交叉西北侧)为准。

二、竞买人资格:中华人民共和国境外的法人、自然人和其他组织均可申请竞买(除法律、法规另有规定外),申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提出竞买申请,并按《拍卖出让须知》中要求提供相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、现场踏勘和地块情况介绍:赤壁市土地储备交易中心与湖北诚信拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

五、领取拍卖文件与报名的时间与地点:申请人可于2018年4月27日至2018年5月29日16时前到赤壁市土地储备交易中心或湖北诚信拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

六、竞买资格确认:申请人应于2018年4月27日至2018年5月29日16时前到赤壁市公共交易中心或湖北诚信拍卖有限公司提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间为2018年5月29日16时(以实际到账时间为准)。

七、拍卖时间地点:定于2018年5月30日上午9:30时在赤壁市公共交易中心(赤壁市湖北大道391号)二楼会议室举行。

八、联系方式与银行账户:赤壁市土地储备交易中心 联系地址:赤壁市瑞通大道国土资源局九楼 联系电话:0715-5889579 联系人:石先生 湖北诚信拍卖有限公司 联系地址:武汉市江岸区台北一路26号中诚大厦 联系人:高先生 联系电话:027-84881125 18627100613 开户单位:赤壁市非税收入财政专户 开户行:湖北银行赤壁支行 账号:1606 0012 0100 0100 18 赤壁市国土资源局 湖北诚信拍卖有限公司 二〇一八年四月二十七日

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》的有关规定,经赤壁市人民政府批准,赤壁市国土资源局委托,赤壁市土地储备交易中心联合湖北诚信拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P[2018]09号(赤壁市赤马港办事处夏龙铺社区南港大道与兴业路交叉西北侧)地块一宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况和规划指标要求

Table with 10 columns: 宗地编号, 土地位置, 土地面积, 土地用途, 容积率, 建筑密度, 绿地率, 建筑限高, 出让年限, 约定起始价, 竞买保证金

备注:地块规划以赤壁市城乡规划局的《赤壁市城市总体规划》(2018)11号(赤壁市赤马港办事处夏龙铺社区南港大道与兴业路交叉西北侧)为准。

二、竞买人资格:中华人民共和国境外的法人、自然人和其他组织均可申请竞买,申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提出竞买申请,并按《拍卖出让须知》中要求提供相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、现场踏勘和地块情况介绍:赤壁市土地储备交易中心与湖北诚信拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,申请人可在公告期间自行踏勘现场。

五、本次拍卖的详细信息和具体竞买文件,申请人可于2018年4月27日至2018年5月29日16时前到赤壁市土地储备交易中心或湖北诚信拍卖有限公司提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间为2018年5月29日16时(以实际到账时间为准)。

六、申请人应于2018年4月27日至2018年5月29日16时前到赤壁市土地储备交易中心或湖北诚信拍卖有限公司提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间为2018年5月29日16时(以实际到账时间为准)。

七、拍卖时间地点:定于2018年5月30日上午9:00时在赤壁市公共交易中心(赤壁市湖北大道391号)二楼会议室举行。

八、联系方式与银行账户:赤壁市土地储备交易中心 联系地址:赤壁市瑞通大道国土资源局九楼 联系电话:0715-5889579 联系人:石先生 湖北诚信拍卖有限公司 联系地址:武汉市江岸区台北一路26号中诚大厦 联系人:陈先生 联系电话:027-82798856 15727151166 网址:www.hbdrcj.com.cn 开户单位:赤壁市非税收入财政专户 开户行:赤壁市工行营业部 账号:1818050119200062392 赤壁市国土资源局 2018年4月27日

遗失声明

深圳市华鸿钦环保建材开发有限公司咸宁分公司遗失营业执照正本,注册号:42230100027050,特此声明作废。 深圳市华鸿钦环保建材开发有限公司咸宁分公司遗失税务登记证正本,证号:421202309744331,特此声明作废。 罗舒曼 高新大道私房面馆个体工商户营业执照正本,统一社会信用代码:92421200MA48U0A07C,特此声明作废。 陈进楼 遗失咸宁火车站(中天物业管理有限公司门店)的个体工商户营业执照正本,注册号:422301600101167,特此声明作废。 王波 遗失赤壁市中伙镇中伙社区九组的农村土地承包经营权证,编号:4212811070010900291,特此声明作废。 黄祖迪 咸安区益南服装店个体工商户营业执照正本,统一社会信用代码:92421202MA48U0A07C,特此声明作废。 魏永生 遗失位于通城县水镜镇油坊村十六组(原蔬菜村四组)的集体土地使用证,证书编号:2234-18,特此声明作废。