

# 嘉鱼构筑全域旅游发展大格局

近年来,嘉鱼县始终把全域旅游作为实施乡村振兴战略的重要抓手,积极抢抓咸宁市建设首批国家级旅游业改革创新先行区契机,瞄准创建“湖北旅游强县”的目标,做好全域旅游大文章,深入开展旅游发展突破年活动,构筑起嘉鱼全域旅游发展大格局。

## 全域旅游的浓厚氛围正在形成

高度重视全域旅游工作。嘉鱼县委、县政府高度重视全域旅游工作,5月3日,嘉鱼县召开了全县全域旅游发展推进大会。各级领导进一步凝聚了全县上下抓旅游、谋发展的思想共识,形成了加快全域旅游发展的强大合力。

## 旅游重点项目建设全力推进

金色年华生态养生谷项目。总投资约30亿元的金色年华生态养生谷项目,设有一期国际大师工作站、欧式风情小木屋、鸟巢木屋、月子中心、冠船木屋、京派四合院等等。生态餐厅、亲水沙滩、沿湖栈道等项目基本完工,计划“十一”前开园迎客!

## 全域旅游发展后劲不断积蓄

蜀茶湖文创旅游综合体项目。由湖北银易达投资有限公司投资,计划投资50亿元,项目选址嘉鱼蜀茶湖周边,面积4500亩,以动漫设计及文化创意产业为导入,建设文化旅游、康体养生、休闲度假三大板块。

重点旅游交通工程提速推进。武汉城市圈环线高速、武深高速嘉鱼段、嘉赤线、舒陆旅游扶贫公路等一批重点旅游交通工程提速推进,构建起嘉鱼旅游发展的快车道,旅游大发展基础进一步夯实。

长江生态旅游城项目。总投资20亿元的长江生态旅游城项目,目前,三国古街一期项目建设已启动,二期项目计划七月份开工。3公里的三湖连江主坝岸线景观工程预计七月底全面完成。

团洲沙滩旅游开发项目。位于长江嘉鱼段白沙洲上,总面积约10000亩,结合沙洲鲜明的水乡特色、旖旎的自然风光,建设沙洲观光绿道、沙雕园、沙滩露营地、沙滩运动中心、户外拓展基地、水鸟观赏基地、狩猎场等。



## 美食大观

# 鱼头豆腐汤

咸宁日报全媒体记者 陈希子



鱼头豆腐汤是一道营养丰富味道鲜美的家常菜,而且制作简单。煎过的鱼头加上水,熬出雪白的汤,加上嫩滑的豆腐,味道特别的鲜美。

鱼头豆腐汤用鱼来做汤,都需要先经过油煎,鱼和豆腐搭配在一起吃,非常有利于营养吸收。外婆教我,炖鱼头豆腐汤,一定要鱼头体积比较大,鱼头部分肉较多的才适合。

一般的鱼头汤用的是草鱼或者鲢鱼,味道非常好。鱼头富含胶质蛋白,脂肪和热量都很低,食之有健脾补气、温中暖胃、美容润肤之效;豆腐的蛋白质和钙含量丰富,有清热润燥、生津解毒、降低血脂的作用。将鲢鱼头和嫩豆腐炖成汤饮用,不仅可以暖身健脑,还可以使人皮肤润泽细腻。

在外婆的指导下,我先买好新鲜的鲢鱼,将鱼头洗净,从中间劈开,用纸巾蘸干鱼头表面的水分。嫩豆腐切成1厘米厚的大块。香菇用温水浸泡5分钟后,剪掉根部再洗净。

煎锅中倒入油,待7成热时,放入鱼头用中火双面煎黄(每面约3分钟)。将鱼头摆在锅的一边,用锅中的油爆香大葱段和姜片后,倒入足量开水没过鱼头。

接着放入香菇,盖上盖子,大火炖煮50分钟。调入盐,放入豆腐继续煮3分钟即可。

需要注意的是,用鱼来做汤,都需要先经过油煎,再倒入开水炖煮,其汤才会呈奶白色,且汤味浓厚。汤的奶白色,是油水充分混合的结果。不过在日常煲汤中,不是汤的颜色成奶白色才是好汤,主要看原料的蛋白质含量。

煎鱼倒油之前,可以用姜片,先将煎锅内擦拭一遍,这样煎炸时,会减少油花飞溅。鱼汤的水要一次加足,中途再加会让汤水滋味稀薄。

老人们常说“吃啥补啥”,脚受伤了要喝猪蹄汤,用脑过多要吃核桃,心脏不好要吃猪心等等,虽然这种“以形补形”之说一直存争议。吃鱼头到底能不能补脑,这个无法有准确答案,但是,用大鱼头配上豆腐块炖出来的鲜美浓汤,绝对值得尝尝!

## 出行贴士

# 炎夏旅游安全最紧要



暑假到了,很多家长和孩子在出游时,都会倾向远离城市的喧嚣,抛开生活的压力,选择阳光海岛游、深山避暑行、清凉漂流游等。但是,夏季出游也存在一定的安全隐患。因此,要十分注意。

### 海滩之旅,谨防中暑

选择沙滩,大有学问。某旅行社相关负责人表示,选择沙滩游宜“旧”不宜新。这里的旧,是指要注意景区的成熟度。

另外,夏季到沙滩出游,气温较高,中暑极易发生,故防暑是行程中最为重要的注意事项之一。首先尽量选择早出发,因为早晨相对凉爽,而中午12点到2点间,阳光最强时尽量不要下沙滩,应在阴凉处休息。除此之外,室内外和车内的空气温差较大,容易发生感冒或肠胃不适等症状,应谨防空调病的发生。

### 美食之旅,切忌暴饮暴食

夏日炎炎,做个吃货大饱口福也是最受游客欢迎的选择之一。游客在享受口味的同时,也要注意选择卫生的餐饮店。因此,到了现场要做到“望闻问切”。

此外,还要在饮食中注意自身的肠胃问题,不要暴饮暴食。一些食物的相生相克也要有必要的知识,比如“海鲜+啤酒”、“海鲜+西瓜”的组合都容易引发肠胃问题。

### 漂流之旅,穿好救生装备

游客在寻求刺激、享受快乐的同时,了解关于漂流的情况及安全须知和掌握一些技巧是必要的。上船第一件事是仔细阅读漂流须知,听从船工的安排,穿好救生衣,找到安全绳。漂流时不得随意下水游泳,即使游泳兴趣高涨,也应该按照船工的意见在平静的水面游泳,不得远离船体独立行动。建议穿平底鞋,不建议穿拖鞋、光脚或穿皮鞋,以及多备一套更换衣服。

(本报综合)

# 盛夏消暑鸡公山

○李笙清

“六月山深处,清风飒爽衣。”炎炎盛夏,酷暑难耐,因为元代诗人释英的这两句诗,我和老伴自驾去了河南信阳鸡公山。

鸡公山为大别山支脉,群山逶迤,云蒸霞蔚,素有“云中花园”之称。这里林木丰富,气候宜人,出版于1921年的《鸡公山指南》一书中,有“鸡公山,亦避暑区域之一,西人之言避暑者,于庐山、莫干山、北戴河外,辄及之”的记述,可见其在近百年前就已是消暑之地。

经过两个小时的车程,我们就进入了鸡公山山脚。远远地,只见鸡公山山势不高却连绵起伏,苍翠的植被令群山泛起一片如黛青色,如梦似幻,宛若世外仙境。拐进一座古朴素朴、周身雕刻有100只姿态各异的雄鸡的石牌坊,就进入了鸡公山风景区。汽车沿着盘山公路一路盘旋而上,路旁杂树掩映,野花摇曳,植被葳蕤,绿意满目。

一路上,只见竹林清幽,古木参天,山泉淙淙,鸟鸣啾啾。古老的小教堂,别致的小亭,掩映在松柏之下的会馆……民国时期,鸡公山被外国传教士发现后,洋人蜂拥而至,纷纷购地建别墅、教堂、学校,一时之间,鸡公山上各种西式建筑林立,达数百座之多。

车到山顶,几株硕大的松树绿荫蔽郁,风中轻曳伸出的手臂,仿佛在迎接每一个造访鸡公山的游人。刚一下车,便明显感觉到山上山下温差的悬殊。山风拂面,周身沁凉,顿时少了几分炎夏的酷热。报晓峰亦称鸡公头,巨石嵯峨,巍然耸立,是鸡公山海拔最高的山峰。穿过一片葱郁的松林,登上三十余级台阶,就到了报晓峰前。据峰下一块石碑上的记载,此峰海拔765米,于群山环抱中突兀拔起,头高尾低,峭壁巉岩之上,萋萋芳草仿若鸡之羽毛,头上鸡冠凸起,尖喙突出,细细观之,神似一只引吭欲啼的报晓雄鸡。神态安详,卓尔不群,颇有几分明代诗人笔

下鸡公山“突起云霄疑健斗,乍惊风雨欲长鸣”的钟灵神韵。报晓峰的神奇,还在于它处于不同位置的各种姿态,或翘首长鸣,或静卧小憩,或振翅欲飞,或摆式欲斗……对大自然的鬼斧神工,令人肃然起敬。

沿着石阶拾级而上,从峰上远眺群山,大有杜甫望泰山时所产生的那种“会当凌绝顶,一览众山小”的怡然之情。但见层峦叠嶂,沟壑纵横,群峰逶迤,植被葳蕤草木争翠,亭、台、楼、阁争奇斗巧,缤纷绿意掩映着处处特色鲜明的建筑群落,好一幅原生态的山野画面尽收眼底,令人心旷神怡。在报晓峰的一块巨石上,刻着“天下第一鸡”5个红色大字,游客纷纷攀爬其上,摆出百般姿态,从鹰蹬石上摄影留念。

山上过夜,果然凉爽。不但不需使用空调、电扇,还要盖上薄被。一梦醒来,已是清晨,赶紧翻身下床,直奔观鸡台。观鸡台是看日出的绝佳之地,为鸡公山一大奇观,很多游客在山上留宿,就是为了去观鸡台上看朝阳升起。当我和老伴来到观鸡台时,这里已聚集了不少游人。在观鸡台上远远地看报晓峰,感觉那只雄鸡惟妙惟肖更为神似,两侧的灵华山、长岭宛若双翼振翅,这一天然景观仿佛被注入了生命的活力而显得丰姿绰约,充满灵性。

群山如黛,晨曦中的报晓峰雄姿英发,超凡脱俗。正沉醉其间,耳畔忽然响起老伴的低吟:“怪石嵯峨乱一丘,翕如鸡翅耸如头。搜残邑乘名难正,风景都凭摄影留。”老伴昨天在景区书摊上买了一本民国信阳诗人刘景向描述鸡公山风物的《鸡公山竹枝词》,居然现学现用,当然,恰到好处,出神入化。



# 太湖“三白”正当时

○钟穗



水波浩淼的太湖,风光绮丽。虽有阳光,唇间面颊依然温润,一呼一吸间,令人心旷神怡。我们一边欣赏着大好景致,一边走进一家路边的农家馆子。

主人热情地将我们领进店堂,又是搬凳,又是倒茶。点菜是无须费神的,此时节的太湖,“三白”自然是主题。

“三白”指的是太湖出产的三种湖鲜:白虾、白鱼和银鱼,因这三种特产外表皆为晶莹剔透的雪白之色,而获此美誉。

点好菜,一边剥着老板娘刚采来的枇杷,一边静候菜肴上桌。不一会,白虾先上了桌。

作为一种不可多得的食材,太湖白虾大不过小指,周身透明,晶莹剔透,又称“水晶虾”。老吃客都知道,白虾出水十几分钟即死。因此,小店的虾养在湖中的网箱中,要吃现捞,从而保证了食材的品质。

有关白虾的吃法有很多:醉虾、油爆虾、炒虾仁等,各具特色。小店用了最本色的烹调——盐水白灼。一般来说,其他的虾,无论生前是青绿还是灰黑,橘红或者黄褐,一旦煮熟后都会泛红,唯这白虾,生死皆白,也成了它另一标志性的特点。

为了确保最纯正的鲜度,盐水白虾须

保留虾的所有须脚,捻起一撮虾须,就会拎起一长串虾来,加之白虾壳薄,急性子之人,常常连须带脚,汤汤水水一口嚼了,既润口解酒,又开胃助兴,也算是吃白虾的一种乐趣。

我和老友都属于慢性子的,悠悠地剥皮汲肉浪汤,细细地品,慢慢地啣,只觉虾皮薄而脆,虾肉嫩而细,一嘴鲜甜。

但这副斯文模样,只维持了一小会,等到蒸好的滚烫白鱼一露面,便荡然无存。透过氤氲的热雾,只见一条两虎口长的太湖白鱼,静静地卧在浅浅的汤水中闪烁着银光,呈现出一种清腴本色之美。

太湖白鱼,学名“鳊”。每年入梅后,它们便随着湖河水发,成群结队,随波逐流,加上体宽身扁,通体细鳞下,脂肪多如鲟鱼,故又名“时里白”。

太湖白鱼有清炖、红烧、熏烤等多种制法,小店选择将其裹腌脱水后,放葱姜,烹黄酒,稍佐盐、糖,清蒸而保其真味。趁热夹上一大块,入嘴嚼来,鱼背的蒜瓣肉细滑,鱼腹的脂膏黏口,十分美味。

最后登场的,是“三白”中我最喜欢的银鱼。银鱼,小者只若牙签粗细,大者也只堪比小指。别看它属于典型的“五无”产品:无鳞、无骨、无刺、无肠、无鳃,却因肉质嫩腴,且有一种淡淡的幽香,早在宋代时,便与松江鲈并称为鱼中珍品。

银鱼,通常吃法都是洗净后炒鸡蛋。黄黄的鸡蛋裹上白白的银鱼,光是那种色调就会让你急于投箸了。店家却另出蹊径,用发菜与之一起制成色泽亮丽的羹汤。用小勺舀着送入口中,稠稠的、鲜鲜的,银鱼凝滑如脂,细腻清魂,再加以发菜的点点韵味,更显得清纯中而有丝丝柔情,婉约间犹闻不绝余韵,别生一种诗的意境。