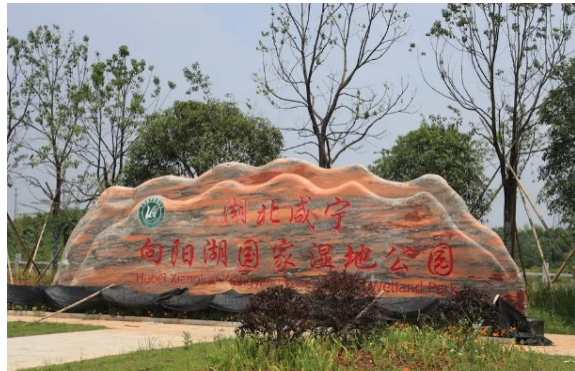


# 湿地公园邀你看水鸟

湿地被称作“地球之肺”，对气候、生物等有巨大影响。咸宁湿地资源极其丰富，目前，已有多处湿地成为国家级湿地公园。公园个个颜值爆表，已成为咸宁一张张旅游新名片。

## 咸安向阳湖国家湿地公园



向阳湖国家湿地公园涉及到向阳湖镇、官埠桥镇、向阳湖奶牛场部分村组，总面积5952公顷，其中湿地面积5064公顷，湿地率为85.08%。湿地公园规划为生态保育区、恢复重建区、宣教展示区、合理利用区、管理服务区五功能区，公园内风景宜人。

## 嘉鱼珍湖国家湿地公园



珍湖国家湿地公园以陆水河、珍湖为主体，总面积768.5公顷。据悉，整个珍湖湿地公园划分为生态保育区、恢复重建区、科普宣教区、合理利用区和管理服务区5个功能区，将建成集保护保育、科普教育、科学研究、教学实习和青少年自然知识教育于一体的湿地公园。

## 赤壁陆水湖国家湿地公园



陆水湖国家湿地公园规划总面积11800公顷，湖岸线长242公里，现有湿地植物300余种，野生动物200余种，自然条件优越。赤壁市陆水湖湿地生态景观独特、景观丰富、景色优美，湿地资源、人文资源和旅游资源十分丰富，湿地公园建设成效明显。

## 通城大溪国家湿地公园



大溪国家湿地公园位于幕阜山北麓的通城县四庄乡东北部，总面积931.97公顷，其中湿地面积442.84公顷，湿地率47.52%。这里山深林茂，万木峥嵘，拥有自然岛屿十多个，形成三面抱水，水面环山的独特自然景观，被誉为“通城之肺”。

## 崇阳青山国家湿地公园



青山国家湿地公园位于青山镇青山水库。青山水库于1969年底，由通城、蒲圻、鄂城和崇阳四县数万民工兴建。在那个年代，没有机械化操作，运土运石全靠民工肩挑背驮，经过四年努力，民工们像燕子垒窝一样把坝垒起来。青山水库总库容4.48亿立方米。

## 通山富水湖国家湿地公园



富水湖国家湿地公园规划面积3822公顷，其中湿地面积2835公顷。湖区山水相连，水质优良，水面形态自然，湖岸曲折，岛屿密布，湾汊众多，景观类型多样，湿地动植物资源丰富，是通山的生态屏障和生态名片，也是湿地科普宣传和教育的示范基地。

## 美食大观

### 蒜泥白肉

咸宁日报全媒体记者 陈希子



蒜泥白肉是一道知名菜品，顾名思义，制作原料主要有蒜泥、肉等，口味鲜美，营养丰富，食用时筷拌合，随着热气，一股酱油、辣椒油和大蒜组合的香味直扑鼻端，使人食欲大振。蒜味浓厚，肥而不腻。

如今咸宁饭馆里的蒜泥白肉，品质与风味均要求肥瘦兼备，肉片匀薄大张，蒜味浓郁，咸辣鲜香，并略有回甘。传统用手工切肉片，以表现娴熟的刀工技巧，当然，有的大餐馆、饭店为减轻厨师的劳动强度，也采用切肉片机加工肉片。

袁枚写的《随园食单》说白片肉“此是北人擅长之菜”，“割法虽用小刀片之，以肥瘦相参、横斜碎杂为佳，与圣人割不正不食一语截然相反。其猪身肉之名目甚多，满洲跳神肉最妙”。

袁枚说满洲跳神肉是白肉中最好的。原来，满族曾有一种传统大礼叫做“跳神仪”，无论富贵士宦，其室内必供奉神牌，敬神，祭祖。春秋择日致祭之后，接着就吃跳神肉。跳神肉，“肉皆白煮。例不准加盐酱。甚嫩美”。其吃法乃“自片自食”。“善片者，能以小刀割如掌如纸之大片，兼肥瘦而有之”。

现代人在白肉的烹饪基础上加上蒜泥调味，不仅使白肉更好吃，而且营养价值也更高。因为蒜所含的蒜素与肉特别是瘦肉中所含的维生素B1结合，能很容易被身体吸收。

相比其他复杂菜式，蒜泥白肉的做法其实不算复杂。准备五花肉半斤、黄瓜、胡萝卜半根、葱段、姜片少许、生抽、辣椒油、白糖、香油少许、清水适量。

将五花肉切片，片肉时越薄越好。黄瓜和胡萝卜分别洗净切丝。锅中放入适量清水，加姜片，将肉片放入煮几分钟至发白捞出。胡萝卜丝下锅焯熟捞出。

用煮好的肉片包裹黄瓜丝、胡萝卜丝和葱段做成卷摆盘，用生抽、辣椒油、白糖和香油调成汁，淋在白肉双丝卷上即可。

做蒜泥白肉，要选用肥瘦相连的猪腿肉或五花肉。切好的肉片要求薄而均匀，肉皮、肥肉、瘦肉三者相连，做好的成品香辣鲜美，蒜味浓厚，爽脆嫩滑。咬上一大口蒜泥白肉，给人以爽口、肥而不腻的美感，宜于下酒佐饭。

中国邮政储蓄银行  
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

进步 与您同步

邮储银行信用卡

悦享生活 随心选择



客户服务热线: 95580  
网址: www.psbc.com  
股票代码: 1658.HK

邮储银行信用卡，具有银联、万事达标准贷记卡的所有功能与服务，能在国内外自由消费使用。让您畅享万家商户优惠，悦享旅游、美食、购物、娱乐。



扫一扫更多惊喜