

近日,湖北省旅游发展委员会发布《关于拟通过国家4A级旅游景区评定网上公示名单》,咸宁黄鹤楼森林美酒小镇景区上榜,成为我市第5个4A级旅游景区。

咸宁4A级景区“全家福”

九宫山风景区

九宫山风景区位于咸宁市通山县境内,横亘鄂赣边陲的幕阜山脉中段,最高峰海拔1657米,是我国中南部最高峰之一。该景区是国家级风景名胜区、国家级自然保护区、国家4A级旅游景区、国家级地质公园。

九宫山森林覆盖率达96.6%,是中国负氧离子含量最高的天然大氧吧。6.2万亩森林每年向空中散发3000多万吨水汽。7月份日平均气温22.1℃,比北戴河、鸡公山各低1℃,比庐山低0.7℃。

九宫山旅游现分为六大板块,即中港游览区、云中湖游览区、石龙峡游览区、铜鼓包游览区、金鸡谷森林公园游览区、闯王陵游览区。景区内华中第一高山湖泊云中湖、华中最高瀑布大崖头瀑布、中国最大内陆风电场九宫山风电场等,过往游客赞不绝口。



隐水洞地质公园

隐水洞地质公园位于湖北核电之都——通山县大畈镇境内,隐水洞是湖北省首个地质公园。2005年隐水洞景区对外迎宾。2009年隐水洞景区通过国家4A级旅游景区的验收挂牌。

隐水洞内有十分丰富的地下溪流岩溶地貌等地质景观,极具旅游开发和科学研究价值。隐水洞总投资1000多万元,溶洞全长5158米,洞体规模宏大,气势雄伟,平均高30米,宽25米,洞内钟乳石林立,拟人状物惟妙惟肖,峡流相映,瀑洞相融。

隐水洞冬暖夏凉,“龙宫泛舟景点”碧潭清澈,轻舟漫游,景物如玉琢冰雕,惟妙惟肖,移步是景。



陆水湖风景区

陆水湖风景区位于赤壁市,是国家4A级旅游景区。因三国东吴名将陆逊在此驻军而得名。

陆水湖水域面积57平方公里,蓄水量7.2亿立方米。风景区内800多个岛屿星罗棋布,有“湖北千岛湖”之美誉,最大的岛有100多公顷,最小的如一片扁舟。

陆水湖风景区以山幽、林绿、水清、岛秀闻名遐迩。湖中水质澄明碧透,水上碧波荡漾,鱼舟轻发,快艇如织。湖南岸的雪峰山上林丰竹茂。

陆水风景名胜区主要景点有:千岛湖水岛、雪峰山竹林、花园坡山林、芳世湾生态、五洪山温泉等。



三国赤壁古战场

三国赤壁古战场位于长江中游南岸赤壁市,该景区是我国古代著名战役中唯一尚存原貌的古战场遗址,是国家4A级旅游景区和重点文物保护单位。

历经千年风雨的“赤壁摩崖石刻”;雄姿英发的“周瑜雕像”;诸葛亮设坛祭风的“拜风台”;庞统阅读兵书的“凤雏菴”;另有翼江亭、赤壁大战陈列馆、赤壁碑廊、千年银杏、赤壁塔和金城、土城等数十处人文景观。大型会议中心“集贤殿”、极具汉代风格的“赤壁驿馆”、三国饮食文化特色的“御膳坊”、休闲养生的“赤壁古泉”以及再现三国风情和地方特色的大型实景戏演出、大型生态停车场、多功能游客服务中心等,深受游客青睐。



咸宁黄鹤楼森林美酒小镇

咸宁黄鹤楼森林美酒小镇位于咸宁市高新技术产业园区内,是全国少有的拥有森林、湖泊、山地等自然资源 and 独特洞藏洞酿环境的美酒生产基地。

景区内拥有黄鹤楼酒文化馆、黄鹤楼酒文化馆展厅,在这里游客可游览中国几千年的特色酒文化,了解中国名酒黄鹤楼酒的前世今生。

黄鹤楼森林美酒小镇依山而存,被500余亩山林湖泊环抱,自然天成。酒窖依洞而生,可谓洞中藏洞,洞窖一体,全国罕有。天然的生态洞窖,使得黄鹤楼酒首创全国“洞酿”工艺。酒养窖、窖养糟,利用山洞含有大量有益微生物富集的特性,酿造出原酒的工艺和技术在国内白酒行业都是独树一帜,从而造就了黄鹤楼酒的独特品质。



幸福在洽川

○ 任伟峰

在洽川,许多游客都赞叹在这里能领略到只有大漠草原才有的云卷云舒,如江南水乡般让人魂牵梦萦的荷塘风光,像河北白洋淀一样碧波荡漾的芦苇,感受沙漏脚底,如绸缎拂身般滋润肌肤的千眼温泉,如果来的巧,还可以观赏到这里清香四溢的荷花,自由飞翔的水鸟,穿梭自如的黑乌鲤……

置身洽川,满目绿色。来洽川,洽川的文化底蕴和历史沉淀最能让人产生浓厚的

兴趣。洽川的历史典故是举不胜举。早在远古新石器时代,有莘氏部落就在这里繁衍生息,文王太姒天作之合的爱情故事更是在古莘大地上广为流传。三千年前,周文王在这里迎娶了洽川美女太姒姑娘,从此中国的词典里便有了天作之合的说法。而源于《诗经》的《关雎》、《大明》篇详细地记述了周文王在洽川热恋太姒的故事,因此,洽川几千年来一直被誉为“诗之源”、“爱之川”。

洽川闻名遐迩的七眼温泉被誉为“华夏一绝”,自北向南分别是夏阳潭、东鲤潭、西鲤潭、渤海潭、熨斗潭、王村潭和小潭,都有着古老动人的传奇故事。东鲤潭又名处女泉,在七眼温泉中最为神奇。当地流传着一个古老的风俗,姑娘在出嫁前来此沐浴祛尘会更加光彩照人,用自己最美最动人的风采迎接人生神圣的一刻。

在洽川泡温泉,脚踩在细沙上,脚心痒痒地,舒服极了。再驻足看那泉水,阳光透

过泉水,在细沙汇成的泉底映出了一幅幅美丽的图案,和一团团的青苔相辉映,如漂亮的新铺的地毯似的。无数的泉眼让你忍不住的惊奇,小的如酒盅,大的若茶杯、碗大,有的两处泉眼交汇在一起,活像一只翩翩起舞的蝴蝶,水冲起沙子,形成一个个硕大的蘑菇。置身泉眼中,泉水冲起的细沙摩挲着你的身子,像有人用绵软的绸缎轻柔地抚摸,奇妙无比。

和家人或朋友一起沐浴在洽川的秀水中……幸福在哪里,幸福在如诗的洽川!



苦瓜酿肉

咸宁日报全媒体记者 丁婉莹



苦瓜的味道苦,是很多人不喜食苦瓜的原因。古语有“良药苦口”的说法,苦瓜虽外形丑、味道苦,却是一种难得的药用食材,具有祛暑涤热、明目、解毒之功效。苦瓜能增进食欲,健脾开胃,具有良好的美容和降血糖的作用,果肉和籽中的某些成分还具有防癌抗癌的功效。

趁夏天的暑气还未退去,无论是食一口清爽的清炒苦瓜片,还是饮一勺苦中带甘的苦瓜排骨汤,都能让心中的余燥多消去几分。

可每当苦瓜快要入口时,总有一些不爱苦味的人对它即将与舌尖发生的碰撞忌惮三分。如果在吃苦瓜的过程中既能吸取苦瓜的营养,又能调和一下口感,对那些爱好美容和养生的人来说,必然是最好的选择。

苦瓜酿肉,一道传统美味,让很多不喜食苦瓜的人“路转粉”,从此爱上苦瓜,一发不可收拾。而对于我这种本就喜欢吃苦味菜的人来说,“有肉相伴”的苦瓜,无疑是锦上添花,画龙点睛的杰作。

它的做法十分简单,不出半个钟的功夫,一盘鲜嫩欲滴的苦瓜酿肉就能从普通的食材摇身变成餐桌上的养生美味。

首先苦瓜去两端,切成4厘米长小段,去瓢,冷水煮熟去苦味后沥干水。猪肉和虾仁均剁成泥状和泡发切碎的香菇混合,加入鸡蛋、面粉、湿淀粉、精盐调成馅,搅打起劲。然后将调好的馅料塞入事先准备好的苦瓜段,用湿淀粉封住两端。

油入锅,待烧至六成热,放蒜瓣炸一下捞出,苦瓜入锅,待苦瓜表面炸至淡黄色捞出,竖着放入碗内,撒上蒜瓣,加生抽入笼蒸熟。最后炒锅置旺火入油,在烧至七成热时,将蒸苦瓜的原汁滗入锅中烧开,放入味精,用湿淀粉勾芡成汁。把苦瓜翻扣在大瓷盘中,将炒制好的芡汁淋在苦瓜上面,再撒上胡椒粉,淋入芝麻香油即可成盘上桌。

因苦瓜本身含丰富的维生素和矿物质,长期食用,能促进新陈代谢,保持精力旺盛,对于正处青春期和发育阶段的青少年,这道菜在补充蛋白质等营养的同时还兼有治疗青春痘的妙用。

出行贴士

秋季山水游注意事项

立秋之后,炎热的酷暑正在逐渐消退,秋日的美景正在祖国大地上悄然出现,五彩斑斓,令人遐想。秋季山水游受到很多人的青睐,山水游应注意哪里?

1、登山不宜穿皮鞋、新鞋、高跟鞋和凉鞋。穿着这些鞋不适宜走远路、高低不平的路以及湿滑的路,而且足底易起水泡,脚部皮肤易受伤。真正适宜登山的是较轻便的运动鞋、旅游鞋或防水鞋,需穿厚棉袜,这样脚才不会起水泡。

2、中老年人登山,不要着急要量力而行,要有紧有弛,搭伴在轻松的心态下登山,有必要准备一根手杖,走路时它会助您一臂之力。

3、山路消耗体力,在山中行走人更容易感到饥饿、体乏,因此要带上热量足够的零食,如巧克力、大饼、鸡蛋、去皮的花生都可以帮助补充体力,另外,清爽的酸梅也是提神的好东西。水要带,但不需要太多,够解渴又不构成旅途累赘最好。

4、山上的气温变化大,山风也大,因此,上山时应带足衣服,尽管山下是烈日炎炎,也一定要带上风衣。秋雨无定,因此轻便的雨具也是必不可少的。

5、小型指南针一个,荒野山林中可以让您有明确的方向,解除害怕迷失而不敢在稍远的、却又是景色宜人的地方多逗留的无奈。

秋季出游,若不注意保护皮肤,会使皮肤皱裂、变得粗糙,甚至患上脂溢性皮肤病。因此,在外出旅游时应注意以下几点:

1、由于旅游途中人体运动量的增加,体内内分泌量增多,脸上的汗水油脂也就增多,如不及时擦净,经风吹日晒,会使皮肤发黑、变粗。因此,要注意保持皮肤的干净,最好用温水和护肤香皂洗脸,忌用碱性过强的肥皂,洗净皮肤后,再涂抹护肤霜。

2、旅游中应多吃蔬菜水果,增加体内的维生素和各种矿物质,使皮肤不至于干燥起皱。

3、早起要洗净脸,晚上,可用面膜清除毛孔内的灰尘和油脂。

4、外出旅游有时会长期处于阳光曝晒状态下,最好戴顶帽子遮住日光照射,并适当擦一些含酮的防晒霜。

5、秋蚊咬人要当心。秋天虽然各类虫子明显减少了,但由于本身的毒性却不见得会弱,甚至更强。登山时一旦被虫咬了,最便捷直接的方法是用自己的唾液均匀地涂抹在被虫咬过的地方,或用皮肤专用消毒水进行擦拭,如果有加重趋势,最好及时到医院就诊。

(本报综合)

