

2019年咸宁旅游年历

每月的咸宁风景各异,每一处都像挂历里的油画般美丽,无论你什么时候来咸宁,都有可以游玩的去处。2019年旅途开启,市旅游委为游客们奉上了新一年的假期出游攻略。



南瓜豆腐羹

○ 焦姣



自小我就特别挑食,长大后,挑食的毛病渐渐好了,但还是有一种食物,现在都不喜欢吃,那就是胡萝卜。

不知是不是不喜欢吃胡萝卜的原因导致的,我有一点轻微的夜盲症,晚上的视力会变得特别差。

偶然间,听说南瓜里也含有丰富的胡萝卜素,甘甜细腻的南瓜深得我心,遂一直用南瓜来代替胡萝卜补充营养,倒是也学会了好些南瓜的不同做法,其中南瓜豆腐羹,最让我喜欢。

南瓜豆腐羹的做法十分简单,先准备好南瓜、内酯豆腐、猪里脊肉、蘑菇、豌豆等食材,南瓜洗净去皮去瓤切块,内酯豆腐、猪里脊肉、蘑菇切成小丁备用。将南瓜入锅隔水蒸熟,用勺子将煮熟后变得绵软的南瓜按压成泥状。如果家里有料理机的话可用料理机将南瓜打成泥,口感会更加细腻。

起锅烧油,油温至五层热时,倒入南瓜泥小火炒香。炒南瓜泥的油用黄油或猪油调味最佳,若无黄油或猪油,普通食用油即可。

南瓜泥炒好后加入适量清水,煮沸后加入里脊肉丁、蘑菇丁、内酯豆腐丁、豌豆等食材,煮五分钟后关火,加入适量盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

医学研究发现,南瓜中含有胡萝卜素、番茄红素。胡萝卜素不仅可防治夜盲症,还可预防视力衰退,犹如天然眼药水,帮助保持眼角的润滑及透明度;番茄红素对于预防乳腺癌、卵巢癌等有一定的效果。除此之外,南瓜富含锌,还能消除亚硝酸胺的突变,抑制细胞癌变的发生。南瓜中还含有多多种氨基酸、维生素和矿物质。有防止皮肤粗糙。可作为女性美容养颜常吃食物。豆腐所含的异黄酮功能类似雌激素,有益于舒缓女性生理期和更年期的不适,并可预防骨质疏松症。

营养丰富,色泽鲜艳的南瓜豆腐羹口感细腻鲜香,豆腐嫩滑、南瓜绵软,是一道老少咸宜,不可多得的美食。

出行贴士

冬天到北方旅游小贴士(二)

雪地靴一定能防滑吗?

冬天“寒从脚下起”,从保暖的角度讲,出门旅游,穿什么鞋是最重要的,轻巧保暖鞋底厚实的鞋子,可以使你感到全身温暖,又可以防止在冰雪路上滑倒。在爱美的女孩子看来,一双雪地靴是冬季出门旅游时必备的。时尚又好穿,紧跟潮流。

但是,名为“雪地靴”,在北方行走就无障碍了吗?一般来说,北方如果地面结冰,是相当滑的。

查过资料,雪地靴各式各样,常见的雪地靴底部材质,一般有塑料底、泡沫底、橡胶底、牛筋底、复合底等各种类别。橡胶底、牛筋底防滑效果比较好,而泡沫底、塑料底一般不防滑。此外,鞋底的条纹也会影响防滑效果,比如业内人士会说,横向较多的防滑效果好。还有深纹路、前纹路,还有厚底薄底,会让你眼花缭乱。而在经验人士看来,防滑首选登山鞋,特别是里边有毛的登山鞋最为适合寒冷的北方天气。

温馨提示:

1、如果是爱美的女孩子,脚踏皮靴就不要轻易尝试去北方了。当然,如果你是生活在南方,老家在北方那就无所谓,因为你早已适应。

2、对于喜欢到雪地里行走的游客来说,不要选择短筒鞋,要选择偏中筒或者高筒的鞋,踩雪时不容易进雪。另外,鞋帮偏高具有保护脚腕的功能。

3、鞋码应比正常鞋大一些,给脚在鞋内一定的空间,有助于活血。

4、每次下车时应注意脚下是否有水或冰,要注意安全。走路应该小心,膝盖微弯曲,重心向前倾,这样不会摔倒,即便摔倒后也不会伤及关节及脑部。

(本报综合)



一月·祈福

新的一年,来咸宁开启祈福之旅。潜山寺位于潜山国家森林公园的山腰上,该景区是免费的,老少皆宜。无量寿禅寺位于通山县九宫山风景区狮子岩西麓,寺内松杉叠翠、山泉鸣涧、鸟语花香、云海层楼、清幽宁静,云观的云海笼罩在山间,仿佛九宫山是一座修道得道的仙山。



◆无量寿禅寺◆

七月·露营

攀上高山,或来到视野开阔的地方,仰望星空,最浪漫的事就是露营时,数天上的星星,等待流星的出现。

通山九宫山作为华中最高峰之一,站在山顶,一览无际,在这里可以满足你所有关于对露营和流星雨的期待。

南川水库四周视野开阔,亦是露营赏景观星的好去处。



◆九宫山露营◆

二月·新春

近年来,咸宁市以“热汤白雪”为主打的冬季旅游产品持续火爆,岳阳、九江、武汉、长沙、广州等地来咸宁的游客明显增加,旅游产品供给丰富、氛围浓郁、安全有序,呈现一派团圆、喜庆、欢乐、祥和的美好景象。

主要景区有碧桂园凤凰温泉、三江森林温泉、万豪·温泉谷、太乙国际温泉、赤壁龙佑温泉、嘉鱼山湖温泉等。



◆三江森林温泉◆

八月·漂流

8月放暑假了,漂流能让你清凉一夏,挥洒整个夏天的苦闷。

云溪漂流位于湖北黄龙山风景区;银河谷漂流位于湖北省通山县九宫山风景名胜区内东港村;壶头峡漂流距崇阳县城15公里,与赤壁古战场相隔二十公里左右。一边享受崇山峻岭的美景,一边在时而湍急时而平缓的水流中挑战自己,快哉乐哉。



◆银河谷漂流◆

三月·登山

三月,万物复苏,乍暖还寒,正是登山锻炼的好时节。

九宫山雄奇险峻,景色迷人。九宫山主峰海拔1656米,盛夏季节日平均气温21℃左右。山上海拔1230米的云中湖为我国最具特色的高山湖泊;有全国落差最大的大崖头瀑布(落差420米)。黄龙山、黄袍山、药姑山等名山,拥有原始植被、秀丽风光、奇峰异石,吸引了无数游人前来观光旅游。



◆九宫山◆

九月·中秋

每逢佳节倍思亲,中秋带上亲朋好友,来咸宁闻桂赏月。

每逢秋季,咸宁整个城市的桂花争先恐后开放,不知道从哪天晚上开始就能闻到浓郁的桂花香。作为咸宁的市花,城区内随处可见的桂花,早已沉浸在桂花香中,这才是香城呀。

人民广场、淦河边上、潜山公园等都是赏桂的最佳去处。



◆咸宁城区桂花香◆

四月·踏青

清明时节,烟雨江南。鸟语花香的春天正适合来咸宁踏青赏樱花。

赤壁葛仙山位于赤壁市官塘驿镇中坪村境内,海拔642.7米,面积6平方公里;大幕山主峰海拔954米,总面积约40平方公里,森林覆盖率高达80%,境内山峦起伏,沟谷纵横,山上有1000多亩野樱花,连绵6公里,越到山顶野樱花越密集。



◆葛仙山野樱花◆

十月·国庆

2019年是建国70周年,除了激动人心的阅兵仪式可看,咸宁的革命红色遗址亦是不可错过的。

汀泗桥位于湖北省咸安区汀泗桥镇。负山襟湖,山青水秀,风光旖旎。1929年,国民革命政府在此修了烈士墓、纪念碑和纪念亭等作为革命历史纪念。另外,羊楼洞烈士陵园、罗荣桓革命纪念馆等也是爱国主义教育基地。



◆汀泗桥◆

五月·劳动

今年的五月刚好是采春茶的好时节。万亩茶园·俄罗斯方块小镇位于茶马古道之源头赤壁羊楼洞,是全球首家茶文化俄罗斯风情主题公园。不仅有俄罗斯风情商业街,还有茶马古道景区,在这里你可以了解茶文化、体验茶业采摘、制作加工的工艺。在小镇内,游客们可以在劳动中体验旅游的乐趣。



◆万亩茶园·俄罗斯方块小镇◆

十一月·赏秋

一年只有短暂的时节可以赏到最正宗的枫叶。

九宫山有湖北最美丽的秋景,红枫似火,溢彩流光,整个林区满目鲜红,层林尽染,大红枫最为艳丽,远看像一幅烂漫的油画;潜山国家森林公园的秋色也是一绝。枫叶和竹叶交映,红色和绿色相辉,散步和骑行都是最好的选择。



◆九宫山◆

六月·端午

端午食粽挂香包,走访古城来把故事说。



◆赤壁羊楼洞明清古街◆



◆通山石门村长夏版古居◆

十二月·滑雪

咸宁的初雪就在12月份,年末的滑雪运动必不可少。



◆九宫山滑雪场◆

