

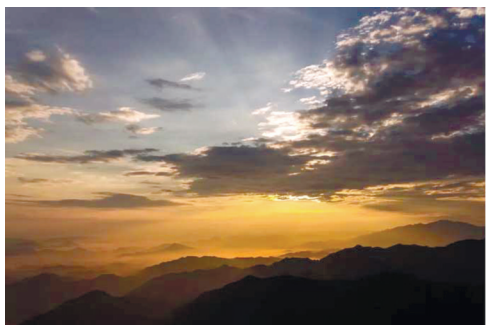
高山避暑 享受清凉

即将进入盛夏,你想好怎么度过高温了吗?咸宁境内有不少山脉,这些景点位于高山之上,有着“人在画中游,云在树上飘,水在空中舞”的美感,赶紧来好好享受这大自然的免费空调吧!

一 九宫山

九宫山位于咸宁通山,被称为避暑名山。海拔高森林覆盖率高,丰茂的水系,造就九宫山特别的凉爽气候,森林覆盖率达96.6%,堪称天然氧吧和绿色宝库。有着“清凉世界”“养身福地”“宗教名山”“度假仙境”的美誉,夏季平均温度在21度左右。

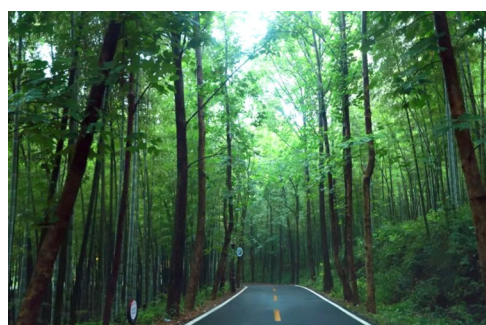
云海风车,灿烂星空,夏日里的九宫山有着最不容错过的美景。早起登上九宫山最高峰铜鼓包观赏云海日出,静静的凝视着翻滚的云海,转动的白色大风扇,等待着红日慢慢从云海那端一点点的升起,当初升的旭阳光辉照亮整个天际,人也一下子放松心胸,一股清气从头顶溢满全身。



二 潜山

咸宁潜山国家森林公园地处咸宁市委、市政府所在地温泉,被称为城中绿肺。潜山属幕阜山余脉,集南北400多个树种于一山,汇近200种奇花异草于一园,有各类动物110多种,森林覆盖率达93%。

山水有相逢,潜山曾卧龙。潜山就是这样的地方,旧时冯京读书处,状元钟情于此读书,荆楚大地流淌在血脉里的细水长流。漫步山林,跑步亦或走路,绿树成荫,这里是纳凉好去处。

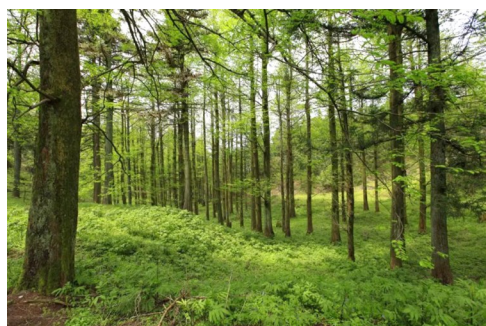


三 黄龙山

通城境内的黄龙山自古就有“一山观两湖,一山藏二教,一水发三江”之说。夏天的黄龙山平均气温在17℃左右,被誉为江南的香格里拉。

在龙王峰只角楼上远眺,湘鄂赣三省景色尽收眼底,实为一个不错的避暑胜地。

周边景点有山岳关、只角楼、凤凰翅、云溪漂流等。当地美食有竹笋烧肉、笋干汤、农家豆腐、土鸡汤、山猪肉等。

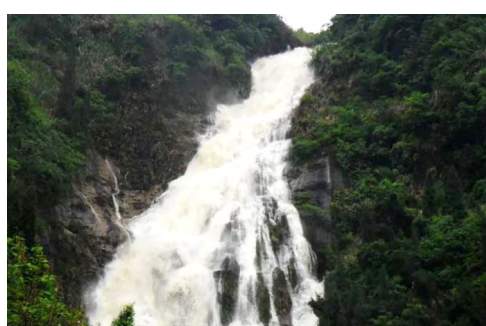
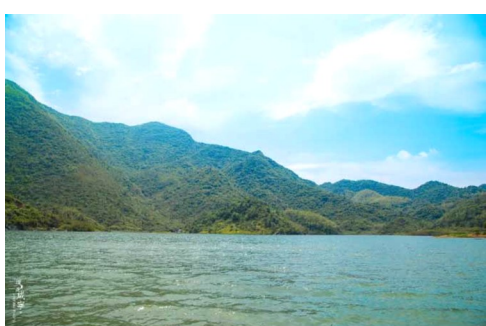


四 黄袍山

黄袍山,又名盘古大山、仙圣山等,地处鄂赣二省交界的幕阜山脉中段,位于咸宁市通城县塘湖镇东侧,是湖北十大名山之一,湖北省生态自然保护区,主峰华罗寨海拔约1200多米,历史悠久、风景秀丽、文人古迹较多。

近年来,黄袍山受到全国各地旅游爱好者的青睐,特别是自驾游、自驾游。

黄袍山自然景观有中国十大落差最大瀑布之一的白水崖瀑布、水帘洞、怪石峰、插剑岩、巨石石、仙人坝、玉泉宫(又名大泉洞)、神龙洞、燕子岩群洞、痴情谷、大泉仙谷、夹井峡谷等。



五 锡山

锡山位居通城县城南5公里,总面积6平方公里。作为湘、鄂、赣边道、佛并存的宗教圣地之一,始于唐,盛于清,凡历1200余年。

唐代道教真人罗思远曾在此跌坐、炼丹,修建了九宫庙。今日的锡山,秀木葱葱,芳草萋萋;曲径幽深,岫壑纵横,奇石错峙,清泉潺潺。有圣井、瑞庆峰、积翠岩、金鸡石、石门开、碧潭溪、邀月台、栖霞石等20余个景点。还有碧潭溪宾馆、碧云居宾馆等旅游服务设施。盘山公路蜿蜒而上,直达山顶。



六 药姑山

药姑山古名龙脊山,是瑶胞故乡。医药学家李时珍称其为“江南天然药库”。相传李氏姐妹在此采药救人,广积功德,被渡成仙,故名药姑山。

药姑山山峦层迭,绵亘起伏,沟壑纵横,苍林如海。唐时建起三仙坛、白云港、洞屋沟、麒麟山、凤凰垭、倒挂金钟、寒婆寨、丫髻山、猫儿洗脸、老龙潭、五马奔槽、雷公岩瀑布、桂竹园等自然景观。药姑山还是湘、鄂、赣革命老根据地之一,江渭清、钟期光等同志在此坚持了3年游击战争。



美食大观

豆腐脑

○ 陈希子



每天早上,咸宁南大街小巷的早点摊前都会卖热气腾腾的豆腐脑。一碗热腾腾的豆腐脑端在面前,洁白如玉,犹如盛开的玉兰花,几点白糖渣附在上面,像滚动的露珠。隔着几米远,都能闻到那股淡淡的豆香味,勾人食欲。

摊主们做豆腐脑的方法大同小异,先用电磨将黄豆磨成浆,等到大半锅的水烧开,就将豆浆全部倒入水中,再次煮沸,用长勺轻轻的搅拌,再将熬好的豆浆一瓢一瓢的倒入其中,来回的摇晃,豆腐包过滤后的纯豆浆水,再次倒锅中,加热后拿来舀子点上卤水。

俗话说“一物降一物,卤水点豆腐”。慢慢地豆浆开始凝固,带有花边的块状,像白色的棉絮,像云团,像雪花,那便是豆腐脑了,慢慢地水越来越清,豆腐脑也就越聚越多。端上一碗撒点白糖,再递给食客,那种味道简直美极了!

我也学着自己做豆腐脑。家中制作非常简单,只需准备一点儿葡萄糖内脂(网上食品店有售)。

先将黄豆洗干净,然后泡在水里过夜。另用一个容器取1200毫升的凉水。找一个大容量把黄豆和水倒进去,打成豆浆,然后过滤出渣。

过滤好的豆浆倒入锅中,中火加热,盖子最好不用盖。事先称量好2克葡萄糖内脂,用一小勺冷水化开。

豆浆关火后放两分钟冷却至85摄氏度左右,再把溶化好的内脂水慢慢倒入到豆浆中,左手倒入,右手拿着勺子搅拌,顺时针搅拌几圈然后再逆时针搅拌几圈,为的是让内脂充分和豆浆溶合,搅拌好后盖上盖子,等待成型即可。

想吃甜味豆腐脑的话,加点白糖搅拌就行。如果想吃咸味的豆腐脑,可以将蘑菇、白菜洗净切丁,用蒜泥、盐、耗油及老干妈调成汤汁待用。另用干锅一只,先加入30千克的凉水烧沸,放入切好的羊肉片,加上盐、酱油、味精再烧沸,将调好的汤汁边倒入边搅和,即成卤水。

食用时,先将豆腐脑盛在碗里,豆腐脑上浇上卤水、花椒油,撒上蒜泥即成。一碗麻辣鲜香的豆腐脑喝下去,脸上大汗淋漓,肚子胀得圆鼓鼓的。

出行贴士

租车自驾注意事项

一、订车:提早下单有必要

租车公司一般都有官网、手机客户端以及微信公众号,用户只需注册账号,通过网络就能租车。用户租车一定要选择正规、有资质的租车公司,除了车况有保障外,可选择的车型也较多;较大的租车公司还经常有一些折扣或者套餐之类的优惠活动供选择。租车价格经常随季节波动,尤其在节假日时上浮较多,热门车型往往很早就被预订一空,建议一旦确定出游计划,就尽快在租车公司下单。

二、保险:不计免赔最省心

提车流程不复杂,但一定要仔细阅读租赁合同上的条款,以免发生不必要的纠纷。在工作人员讲解合同条款时,有问题要当场问清楚。取车时,多数租车公司会为用户提供保险,但一般租车保险都有一个免赔限额。比如有的租车公司将限额定在1600元,1600元以内的损失是不赔的,超过的部分才由保险公司承担。为了省心,建议用户尽量购买不计免赔保险,这虽然需要多支付费用,但能避免事后可能发生的更大损失,让租车自驾游更安心。

三、用车:遵守规则少罚款

驾驶租来的汽车旅游一定要遵守交通规则。承租车辆发生交通事故,要立即通知交警部门,并同时告知租车公司,由他们安排维修地点。除本人或在汽车租赁登记表中注明的驾驶人外,无租车公司的书面许可,任何人不得驾驶承租车辆。由非租车公司认可的驾驶人驾车造成交通事故,保险公司是不赔付损失的。

四、还车:加满油箱才省钱

旅行结束后,应按照租车合同,在指定地点和时间还车。临时改变还车地点要支付一定的手续费,有的租车公司不允许变更还车地点。如果提车时车辆都是满油状态,还车时也要加满油。建议用户在离还车地点最近的加油站加油,因为一旦还车时油量不足,大部分租车公司会收取加油服务费,而且费用不低。

(本报综合)

浙江菱湖鱼米香

○ 文/图 李则名



近日,上海游客陈文林趁着周末,带着一家人自驾来到浙江省湖州市南浔区菱湖

镇,感受了一回在“跑道”鱼塘捕鱼的快乐。

“跑道”其实是安装在鱼塘中的增氧装置,推动鱼塘水24小时循环流动,同时方便游客站在鱼塘上方体验最传统的捕捉乐趣。“没想到这里的旅游活动这么丰富,孩子嚷着要多住几天。”陈文林说。

菱湖镇是全国三大淡水鱼生产基地之一,现有3万亩桑地和9万亩鱼塘,被联合国粮农组织认定为“全球重要农业文化遗产”。为了把优质的农业资源和旅游产业融合发展,当地政府从最原始的鱼塘入手,邀请国内外顶尖农业专家和旅游学者把脉,通过现代化科学手段,把桑基鱼塘传统

文化和旅游民俗活动等相结合,打造自然风光和历史文化遗产交相呼应的旅游新名片。

“这两年,来自各地的游客络绎不绝,街坊邻里都开始享受到乡村游带来的红利。”今年初,菱湖镇陈邑村的村民孙根财把家里的老宅改建成了设有9间客房的民宿,并与上海、杭州的3家旅行社签订协议,向游客提供特色农家菜等吃住服务。端午节假期,孙根财接待了60多名游客,创收2万余元。

鱼米香、水成网、两岸青青万株桑。菱湖镇近日举办了第一届农耕文化旅游节,

推出了10条串联起各村旅游景观线,还有渔家乐表演、桑葚采摘、鲈鱼品尝等,吸引了众多游客前往,还有来自欧洲和日本的民俗专家专程前来考察。

为更好地实现农民增收、产业兴旺,当地还和许多所高校建立合作机制,编制农旅融合规划方案,发展新型生态渔业养殖,申报国家级农村旅游景区,加速助推乡村振兴。

行者无疆

