

# 来咸宁,这些温泉免费泡

“

泡暖汤细浪浴身,赏百花绿树争艳;看天高云淡风轻,听林中鸟语阵阵。近日,在“惠游湖北·乐享咸宁”平台预约下,我市多家温泉景点对外免费预约。居民们相约游玩时,可以在青山绿水中,免费体验了一把泡温泉的快乐。

## 碧桂园凤凰温泉



碧桂园温泉凤凰酒店的60席露天风情SPA汤池,散落于山林中。温泉区不仅有各种功效的加料温泉,还有适合小孩的动感欢乐天地温泉、玫瑰飘香的花草温泉、特殊疗效的天然石板温泉热炕、美容功效的盐雾浴以及以色列死海矿物泥浴和风情各异的室内温泉吊角楼。

地址:咸宁市咸安区龙潭大道1号  
咨询电话:0715-8819888

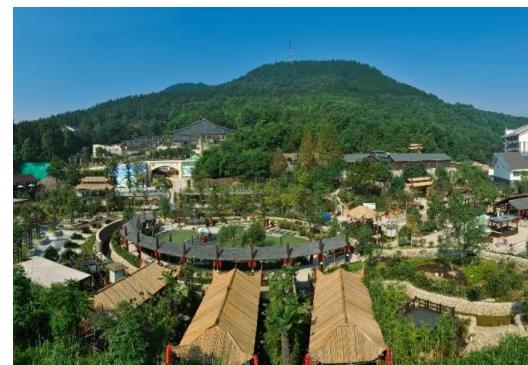
## 山湖温泉



嘉鱼山湖温泉旅游度假区依山傍水,环境优美,气候宜人,融湖光山色,青山绿水,人文建筑为一体,具有“温泉养生、旅游观光、商务、休闲、度假”等特色。如果您来这儿,网红玻璃泡池一定要去打卡,秘境追月、伸手捧月、打爱心手势……不用刻意凹造型也能拍得美美哒。

地址:咸宁市嘉鱼县鱼岳镇湖滨路  
咨询电话:0715-6668888

## 三江森林温泉



三江森林温泉最有名的就是情调汤屋,融合山地、森林、温泉、桂花、楠竹等自然景观。

在充满阳光和绿意的窗边,看景泡汤,随心所欲;在鸟语花香中自然醒来,让人打心底感叹大自然的美丽。

地址:咸宁市月亮湾路2号  
咨询电话:0715-8219355

## 楚天瑶池温泉



瑶池温泉是“华中第一泉”的沸潭牌坊所在地,温泉分为祝福区、瑶池区、药物汤泡区等。以原生态、园林式露天温泉为最大特色,拥有十大功能各异的特色温泉池,同时将博大精深的佛教文化和丰富的温泉旅游资源相结合。

地址:咸宁咸安区温泉路5号  
咨询电话:0715-8900666

## 万豪·温泉谷



温泉谷整个温泉区分为室内温泉区、楚天风情区、南洋温泉区、东洋温泉区、棕榈动感区、暹罗汤屋区共六个温泉区域。在这里,您可以体验室内温泉、露天温泉、汤屋、水上乐园等80多个温泉项目。

地址:咸宁市月亮湾特1号  
咨询电话:0715-8199999

## 龙佑温泉



龙佑温泉内40多处极具特色的温泉池,依山傍水散布在山间林下,温泉从石洞中涌出,蜿蜒流淌在湖畔山间,感受温泉气泡汨汨从身下冒出,俯看青山翠谷的绵延山峦,享受碧水蓝天。

地址:咸宁赤壁市凤凰山赤壁大道774号  
咨询电话:0715-5048666  
(本报综合)

# 茶泡饭

咸宁日报全媒体记者 陈希子

茶泡饭通常以盐、梅干、海苔等配料,和饭一起泡。制作方便,取材简单。

《红楼梦》第四十九回“琉璃世界白雪红梅,脂粉香娃割腥啖膻”写到:“宝玉却等不得,只拿茶泡了一碗饭,就着野鸡爪齑忙忙的咽完了。”这吃的就是茶泡饭,不过宝玉生在钟鸣鼎食之家,想必一泡茶泡饭,也不是寻常人家那么简单的食材。

其实,平常如果大鱼大肉吃了,又不想费劲做饭,茶泡饭就是很好的选择,清淡解腻,又能充饥,做饭还简单。

配上自制的泡菜,茶干,烤个馒头片,再来块辣辣的腐乳。味道很好,吃起来很舒服。

茶泡饭的口感向来清新,其中的茶多

为热茶,如果自己不喜欢热茶,用冷茶也没有问题。

在家里自己动手做茶泡饭,可以使用普通的绿茶或是乌龙茶。至于所使用的米饭,既然需要浸泡,自然不能太软,不然吃起来口感像粥一样,那就不太好。建议将米饭稍微放凉一些,再加茶水会比较好,吃时只需要加入一些酱油、辣酱、小菜即可。

《中国烹调大全·古食珍选录》写:“冒妾董小宛精于烹饪,性淡泊,对于甘肥之物质无所好,每次吃饭,均以一小壶茶,温淘饭,此为古南人之食俗,六朝时已有。”由此可知,茶泡饭的历史长久。

茶泡饭虽美味,但不能经常食用。因为弱碱性的茶水与胃酸中和,不利于食物

的消化。

俗话说,饭后三十分钟再饮茶,是有道理的。汤水泡饭容易让食用者增加进食速度,减少对食物的咀嚼,给消化系统造成负担;汤水和饭一起进入胃部,也会稀释胃酸,不利于养生;茶泡饭用的茶一般是绿茶,绿茶性凉,不宜多饮,不能经常泡饭吃。

茶泡饭融合了茶香,芝麻香,又佐以酱油的鲜甜,吃起来就像一位熟悉的老朋友穿山越岭来到你面前,给人欢喜愉悦。

享用一碗茶泡饭,体会生活中平淡而偶有涟漪的小确幸,既能作为欢愉舌尖上的奢侈晚餐,也可以作为抚慰人心的实用轻食。相信这种简单的幸福感是无以复加的。

# 绿豆栗羊羹

咸宁日报全媒体记者 焦姣

着糖炒栗子的香味,引诱着路人驻足停留。经过了春夏的积累,秋天的栗子吃起来都有种饱满得要溢出来的甜美滋味。

孔夫子说过一句话:“不时,不食”。意即在饮食上需讲究“时令”,吃东西要应时令、按季节,什么时候吃什么东西,根据时令安排合理的膳食。

吃美食,不仅讲究的是应季应地,也就是时间和产地都符合食物的生长周期和本身特性,还要注意吃这种食物时,最好是它的最佳成熟度。

绿豆栗羊羹是一道非常适合在秋日午后食用的甜点。冰凉爽口,甜而不腻,配上一壶热茶,窝在阳光下的沙发中,别提有多舒服了。

羊羹是一道以豆类制成的果冻形点心,也是日本茶道中的传统点心,但它名字的来源,和中国也有一定联系。

以前中国的羊羹,是以羊肉煮成的羹汤,再冷却成冻,用于佐餐。后来传到日本,当地僧人用板栗或红豆熬煮了糊汤,夸张地形容它味道鲜美,就称之为“栗羊羹”了。

不同的季节,羊羹中会加入不同的季节风物。像春吃樱羊羹、夏吃水羊羹、冬吃柚子羊羹。在秋天,就必须吃栗羊羹了。

绿豆栗羊羹的做法十分简单。将新鲜的板栗放入热水中煮熟剥皮待用,煮一锅温润去燥的绿豆沙,小火加热至冒泡,混合上含凝水作用的寒天粉和剥好的栗子,然后按个人口味加上适当的白砂糖,不爱吃甜的

也可以不加。搅拌均匀后再煮片刻,最后倒入容器中,晾凉至常温凝固即可。

食用时,将羊羹切成小块即可。切块的绿豆栗羊羹在光照下微微发亮,半透明的外观,看得摄人心魂。用竹签轻轻一切,顺滑无阻。送入口中,绿豆蓉口感润滑,糖栗子松软可口。两种口感在口中交织,绒绒细细的,醇厚香甜。

泡一壶茉莉绿茶,来一份绿豆栗羊羹,让我们细细品味秋日的温暖与甜蜜……



## 闲游咸宁

### 在咸宁赏秋

咸宁日报全媒体记者 王恬

降雨降温后,咸宁人等了很久的秋天,终于来了!秋天,是一个充满诗意的季节,秋风、秋叶、秋景……让人恨不得抓住每一缕秋光收藏心间。

昨夜淦河凉露满,桂花吹断月中香。咸宁的秋天从嗅觉开始,微风夹带着淡淡的桂花香拂过脸庞,让人一下沉溺于秋日的美好时光。

桂花又名木犀、岩桂、金粟等,为木犀科木犀属常绿灌木或小乔木。按花色和花期不同,主要分为金桂、银桂、丹桂和四季桂等品种群,在咸宁均有分布。

咸安区桂花镇的桂花遐迩闻名。这里的桂花树大多年代久远,每年金秋时节,未到桂花镇先闻桂花香。

在桂花镇的咸通高速公路与209省道连接线两侧的“十里桂花长廊”,生活着100多棵古桂花树,树龄均过百年。在丰收时节,桂花镇的桂花产量高达100万公斤。在城区道路两边,密密匝匝开满枝头的桂花,将我带入了浓香馥郁之中。

千百年来,咸宁饱经沧桑,至今仍然古桂成林。1994年,中国花卉协会桂花分会初步统计,全国15省市有百年以上的古桂2200株,其中2000株在咸宁。

咸安区桂花镇柏墩村,有成片的古桂花树林,其中一棵古桂据考证生长于明朝洪武十八年,距今已600多年,每年仍产桂花三四百斤,开花时,花呈金黄色,芳香怡人。

据当地人称,原先这里无人居住,桂花树成荫后,人们才逐渐到这里建屋筑舍,形成目前的村落。由于土壤肥沃,气候适宜,桂树生长得枝繁叶茂。

潜山古寺旁的桂花也已绽放,那里的桂香比起他处,更富禅意。它们没有开得漫山遍野,而是零星分布在寺庙前后,流淌的淡淡清香沁人心脾。伴着桂香,远眺淦河,踏着桂瓣,寻古探幽。

除此之外,在滨河东路、月亮湾、麦笠山路,在淦河大道、银泉大道、咸宁大道上,在潜山国家森林公园、十六潭公园、人民广场、嫦娥广场中,处处都能寻得桂花的身影。

“碧云天,黄叶地,秋色连波,波上寒烟翠。”秋季,是一个色彩最单一也是最丰富的季节。说它单一,因为它的主色调就是黄,说它丰富,在它的色彩里每一种黄色却又都有细微差别。

秋日的月亮湾路沿线,总是悄悄地“偷换”青黄。那里的银杏秋叶即将开始最美的轮回,从郁郁青葱到片片浅黄,从团团荫蔽到点点漏光,从层层利落到翩翩飞舞……

秋日的人民广场里,春夏的斑斓花海渐渐沉寂下来,一抹桂香领着秋意,深黄的梧桐叶、绯红的红叶石楠、金黄的银杏叶,用它特有的色彩,妆点了秋的五彩斑斓。

秋日的十六潭公园里迎来一年中最美好的季节。微黄的草色与波光粼粼的水面交相辉映,构成一幅幅美轮美奂的独特的景色。

秋日的星星竹海景区也是满眼秋色。漫步竹林深处,俩旁翠竹夹道,竹叶轻拂面颊,显得万般温柔,宁静典雅。

沿着鹅卵石砌成的古香道缓缓上坡,行走在翠竹亭、观竹台、半山泉、石龙、群仙会龙、石龙戏珠、天深洞、古树林,古道幽幽,一幅幅极富诗意的“秋日即景”在这里定格,让人们流连忘返……

如果你喜欢热闹,可以走一走层峦起伏的潜山;如果你喜欢浪漫,可以去走一走最美的咸宁风景道;如果你喜欢恬淡,那么奇石林等你来。咸宁,藏着最美的秋天,等你来发现。



## 出行贴士

### 秋游注意事项

秋游活动一般运动量比较大而且多在野外,旅行准备工作一定要做好。

1、选择登山等活动时,山顶和山底一般会有温差,而且山顶的风大,气温变化也大,带件外套防止运动后着凉。

2、带宝宝出游如何轻装简行。出门前,宝宝的日用品一定要备齐,以防不时之需;行李中要为宝宝带上他心爱的玩具、故事书、零食,以打发在路上的无聊时光。同时,为宝宝带上感冒药、止泻药、止咳药等常用药品。

3、秋季是花粉过敏症的盛期。不要接近可能引发过敏的鲜花。对于不明的野花最好不要去采摘,更不要随意把野花带回家,或是随意插在头发上。另外,不要选择有风的时候外出旅游,因为风可加速花粉的扩散。

4、秋季是传染病的高发期,因此在旅途中一定要注意预防传染病,比如在车内避免和咳嗽的乘客讲话,经常通风换气。

5、秋季外出旅游,若不注意保护自己的皮肤,会使皮肤皱裂、变粗,影响容貌。因此,在外出旅游时应注意保持皮肤的干净,多吃蔬菜瓜果,增加维生素和各种矿物质,使皮肤不至于干燥皱裂;外出旅游最好戴顶帽子遮阳,并适当擦防晒霜。

(本报综合)



茶泡饭,指的是用茶水泡米饭,在中国南方地区,通常用热茶水来泡冷饭,即为茶泡饭。



秋风送爽之时,也正是板栗成熟之时。近日,我在逛街时发现,各种不同包装的栗子都已经上市了,大街小巷到处飘荡。

咸宁日报全媒体记者 焦姣

也可以不加。搅拌均匀后再煮片刻,最后倒入容器中,晾凉至常温凝固即可。

食用时,将羊羹切成小块即可。切块的绿豆栗羊羹在光照下微微发亮,半透明的外观,看得摄人心魂。用竹签轻轻一切,顺滑无阻。送入口中,绿豆蓉口感润滑,糖栗子松软可口。两种口感在口中交织,绒绒细细的,醇厚香甜。

泡一壶茉莉绿茶,来一份绿豆栗羊羹,让我们细细品味秋日的温暖与甜蜜……

