

户外休闲 亲子享乐

快来咸宁赏个秋

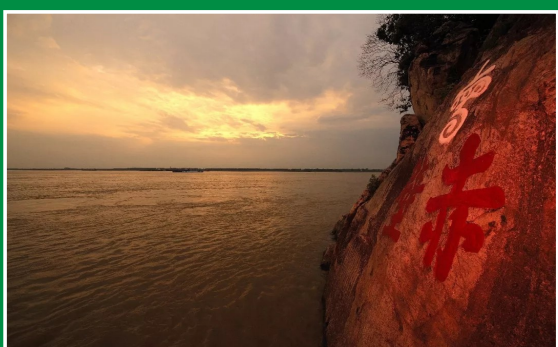
1 三国赤壁古战场

烈火张天照云海,周瑜于此破曹公。
赤壁,自古就是一块巧借善联、创造奇迹的热土。1800多年前,孙权与刘备在此联手,大败曹操,一举奠定了三国鼎立的局面,留下了巧借东风火烧赤壁的千古传奇。

临江摩崖石壁上刻着“赤壁”二字,依稀能见周瑜在此挥毫的意气风发。

如果你对三国文化感兴趣,不妨花一天时间呆在三国赤壁古战场,抚摸烽火连天的遗迹,走着孙权、刘备、周瑜、诸葛亮、庞统等英豪曾来到的土地,感受他们当年在此放手一搏的心情。

咸宁市赤壁市赤壁镇武侯巷6号
电话:0715-5788888



2 隐水洞

洞中方一日,世上已千年。
隐水洞本因洞中隐藏两条河流得名,结果成了隐水洞最妙的地方。两条河流在洞中若隐若现,泛舟地下河上,聆听地下河水的涛声,宛若进入另一个时空。步行+换两次船+坐一段小火车,成为隐水洞旅游的一大奇趣。

上游1/3乘船,游览“华中第一地下长河”——龙宫泛舟景区。在安静、惬意的环境中依次欣赏“鲤鱼跃龙门”、“水生石莲”、“天鹅之吻”、“金银瀑布”等大自然鬼斧神工的奇妙景观。中游1/3乘小火车,游览幽谷龙吟景区,体会洞内的宁静和深邃。沿途欣赏“蝙蝠侠”、“美人鱼”、“空中楼阁”等景观。下游1/3步行,零距离接触美丽的钟乳石,触摸“马良神笔”,追逐“雪山飞狐”,感受“电闪雷鸣”的惊心动魄和“八仙送客”的热情。

咸宁市通山县大畈镇
电话:0715-2750888

3 九宫山

初上九宫,九曲十八弯,山山相连,峰峰相叠。
这是个离天空很近很近的地方。站在山巅,被湿润的空气裹紧全身,大面积的云海景观浮现在眼前,犹如一望无际的大海般浪涛汹涌,气势磅礴,变幻莫测。隐藏在云海之后的山峰也时隐时现,不是仙境胜似仙境。

山腰上的湖泊因常年有云雾缭绕,被称为“云中湖”。入秋后,九宫山上层林尽染,坐上石龙峡索道,俯瞰整片青山秀水,放飞心情。夜晚微凉,却不妨碍一颗追星的心。宿在星空公园的帐篷里,天气好时,肉眼可见的流星从天际划过,别忘了要许愿!

咸宁市通山县九宫山
电话:0715-2065555

4 梓山湖航天科技馆

中国梦,航天梦。
抬头仰望星空,难以想象我们在浩瀚宇宙中如此渺小。深蓝色幕布下的航天科技馆摆放了数个等比例的航天模型,一楼大厅里的宇航服是多少孩子的梦。

周末带着孩子来航天科技馆科普航天科技知识,打卡航天航空趣味项目,亲身体验宇航员的不易。走进1:1比例的天宫二号模型,戴上VR眼镜,化身宇航员,亲历空间站对接,圆你一个航天梦。

咸宁市咸安区贺胜桥车站前广场8号楼西楼
电话:027-59766316



5 铃蜜小镇

它像云,像海,更像梦。
太阳失踪之前,远处云山雾绕,氤氲迷离,一切都那么安静祥和。待阳光一出现,云雾散去,整座山谷都“活”起来了。

珍禽博览园内的动物们穿梭在林间、池边,悬崖上的摩天轮每个至高点都有不一样的风景等你,9D玻璃天桥上玻璃炸裂的声音响彻山谷,刚刚划过天际的是滑翔伞,从眼前消失的是卡丁车,藏匿在深林里的是“小恐龙”……难得的一天户外时光,献给铃蜜小镇,一点也不浪费。

咸宁市崇阳县金塘镇碾上村
电话:15271916034

6 松鼠部落

这里没有真正的成年人。
坐上复古漆皮小火车,我们出发吧!萌宠乐园里小绵羊、小松鼠、小兔子,不仅可以跟他们亲密互动,还能合影留念。远古发现隐藏着远古时期庞大的生物——侏罗纪时代的恐龙。1:1恐龙外形和红外线感应发声等装置,让小朋友们重返侏罗纪世界。

疯狂海洋球、欢乐蹦床能让孩子用最快的时间结交上新朋友,魔音山谷、超级射手、怪物猎人、智跑迷宫利用寓教于乐的方式,激发孩子各项潜能。有温馨舒适的惬意,有刺激紧张的玩乐,这是一段奇妙的丛林之旅。

咸宁市咸安区贺胜桥镇贺胜村10组余仲
电话:0715-8018089

7 萝卜公社

萝卜公社里有你想要的快乐。
屋外,是农田环绕,清风拂袖。站在高处往下望,水果采摘园、松鼠跑道、飞鸟乐园、无动力游乐场、水上乐园等现代化游乐设施,让人目不暇接。清新的秋风阵阵吹过,乡间田野特有的味道沁人心扉。

屋内,是古朴与恬淡的气息。以鄂南民居农村风貌为主的建筑景观,让人爱不释手,简直是细节控的福音。一栋栋白墙黛瓦、飞檐翘角、斑驳砖墙的建筑,古朴典雅,“萝卜公社”仙罗民俗文化展厅、乡村振兴大讲堂、萝卜乡学院、萝卜科普馆、萝卜酒店……“萝卜”元素无处不在。

咸宁市高桥镇白水畈
电话:0715-8782171

8 田野乡村公园

远离城市喧嚣,这里是亲子游的天堂。
这里不仅有青山绿水的环境,而且林荫之间镶嵌着造型别致的农村别墅,村民们过着“美国式”的乡村生活。眼睛所见之处,皆是绿植、湖水,影影绰绰的竹林、红色古木的亭台、古香古色的文昌塔……为这片田野增添了几分古韵雅致。

田野开心农场不仅实景展现了现代农业技术,还有农趣馆、科普馆、瓜果馆等场馆,小朋友可以在游玩过程中学习到更多农业知识。除了农场,还有茶楼、酒吧、咖啡馆、绿道、阁楼……分布在公园各个地方。遛娃之余,成年人也能在这里找到自己喜欢的休闲方式。

咸宁市嘉鱼县官桥镇田野大道1号
电话:0715-6717999 (本报综合)

上周,22万人畅游咸宁 养生游成为金秋“爆款”

本报讯 记者朱亚平、通讯员柴倩报道:上周(10月5日—11日)是“与爱同行 惠游湖北 乐享咸宁”惠民活动启动以来的第9周,周累计预约24万余人次,周累计入园22万余人次,其中通过旅行社入园2.6万余人次。

数据显示,在周累计入园总人数上,三国赤壁古战场99616人次、隐水洞25213人次、三江森林温泉度假区17159人次、温泉谷度假区16205人次、陆水湖20714人次分列我市活动景区的前五位。三江森林温泉度假区、温泉谷度假区、楚天瑶池预约人数居高不下,温泉养生游成为金秋度假的“热销爆款”。

市文旅局相关负责人介绍,为迎接客流,我市各个景区景点提前按要求做好疫情防控准备,景区拉起栅栏,引导客流有序入园,提醒市民游客在景区内应全程佩戴口罩,保持适当距离。

部分重点景区还为外地游客开辟了入园绿色通道。赤壁市开通前往三国赤壁古战场的直达公交车,25辆公交车已投入使用,每天发车100余班次,还向社会公开招聘了一批志愿者,提升景区服务水平;铃蜜小镇景区针对连日来的降温降雨,为确保游客安全,对部分景点实行了临时关闭,同时每个景点安排安全员,加强安全管理。



红烧肉

咸宁日报全媒体记者 刘念



我觉得瘦肉太柴,肥肉又太腻,只喜欢肥瘦相间的五花肉。以五花肉为制作主料的红烧肉是我的最爱。

一道美味的红烧肉不仅肥而不腻,而且非常下饭,每当家里来客人时,我总会烹饪一道红烧肉。在外面就餐时,总要点一道红烧肉。拌着肉与汤汁,我总能吃上满满两碗米饭。

红烧肉做法多达二三十种,其以肉为制作主料,最好选用肥瘦相间的五花肉来做,做出来的肉肥瘦相间,香甜软糯,营养丰富,入口即化。

周末的时候,我一个人在家,尝试做了一次。准备材料:五花肉、生姜、桂皮、冰糖、香叶、八角2个、红枣、草菇老抽、盐、醋、葱、蒜等。

五花肉清洗干净,放入开水中焯烫30秒。捞出放在水龙头下冲洗至凉透,切厚块,放进开水锅中焯烫30秒,再次捞出放在水龙头下冲洗至凉透,放进开水锅中再次焯烫30秒,捞出沥干水分。

锅里放冷油,放入桂皮、香叶和八角,小火炒出香味,加入五花肉一起煸炒,五花肉煸炒至两面稍为微黄。

放入冰糖、老抽、盐,翻炒均匀,让每块肉都上色。

加入没过全部材料的热开水,不用盖锅盖,大火煮开,撇去浮沫。加入姜片和红枣,大火煮开后转小火炖煮40—60分钟,大火收汁,边收汁边翻炒,直到酱汁浓稠,每块五花肉上都裹着酱汁即可。

烧制是红烧的关键步骤,烧的火候不够,肉硬。烧的火候过了,肉又太软,不成形,影响最后的收汁和卖相。

需要注意的是,红烧肉属于高脂肪高热量的菜肴,最好搭配新鲜蔬菜一起吃,同时还要控制吃的频率和量,以免热量超标。

咸宁市2020年“最美扶贫人”名单(100人)

- 一、市扶贫攻坚领导小组专班**
- 蒋俊 市纪委监委三级主任科员
 - 程蒙 市委宣传部新闻科科长
 - 张敏 市发改委农经科科长
 - 廖黎 市住建局村镇科科长
 - 李育民 市财政局农业农村科科长
 - 王明明 市农业农村局农业综合执法支队综合科科长
 - 宫贵平 太平洋保险咸宁分公司副总经理
 - 左长康 市民政局社会救助局副科长
 - 胡冠华 市医疗保障局原人社局调研员
 - 周绩 市人社局四级主任科员
 - 李强海 市政府扶贫办副主任
 - 陈坤 市政府扶贫办扶贫科科长
 - 涂彦 市教育局资助中心主任
 - 阙远全 市卫健委党组副书记、副主任
 - 周雨 市扶贫攻坚领导小组办公室干部
 - 刘民 市扶贫攻坚领导小组办公室工作人员
 - 邹唯 市扶贫攻坚领导小组办公室工作人员
- 二、市直驻村工作队(按县市区排序)**
- 吴学工 市委宣传部四级调研员
 - 王升贵 市水利和湖泊局四级调研员
 - 石义胜 市文旅局旅游执法支队支队长
 - 郭庆保 中国农业银行咸宁支行督导员
 - 王荣 市人大办公室二级调研员
 - 成洪磊 市政务服务和大数据管理局三级主任科员
 - 周雄威 市烟草局科员
 - 雷本春 中国建设银行咸宁分行部门经理

- 张恒 民建咸宁市委员会办公室主任
 - 张世开 市自然资源和规划局咸新高分区局纪委书记
 - 杨裕富 市应急管理局四级调研员
 - 程伟 市应急管理局救灾物资保障科科长
 - 吴龙刚 市人民检察院政治部主任
 - 谭强 市政府办副调研员
 - 罗青松 市总工会副主席
 - 张京波 市场监督管理局总工程师
 - 阮云浩 市教育局主任科员
 - 杨卫兵 咸宁职教集团继续教育部副主任
 - 蔡乾启 市委组织部党员教育中心主任
 - 陆忠 市广播电视台后勤安保部主任
 - 王跃进 市住建局副科长
 - 黎伟发 市农业农村局市农村经济管理局局长
 - 张劲松 湖北科技学院机关党总支书记
 - 魏平 市卫健委四级调研员
 - 戴跃光 市委办公室副主任
 - 阮长武 市政协办公室副调研员
 - 石磊 市纪委监委三级主任科员
 - 张志平 市人力资源和社会保障局局长
 - 陈为民 咸宁职业技术学院院长助理
 - 石根山 市中心医院总务科科长
- 三、县市区(按县市区排序)**
- 王春仙 咸安区政府扶贫办副主任

- 陈蓉娟 咸安区政府扶贫办信息中心工作人员
- 张进 咸安区大幕乡人民政府干部
- 毕璐瑶 咸安区双溪桥镇人民政府干部
- 陈玲 咸安区官埠桥镇人民政府干部
- 刘燕 咸安区向阳湖镇人民政府干部
- 陈太平 赤壁市市场监督管理局干部
- 湛振昌 赤壁市社会保险稽核中心党支部书记
- 徐朝阳 赤壁市城乡居民养老保险局副局长
- 汪望发 赤壁市神山镇人民政府副镇长
- 宋辉 赤壁市茶庵镇人民政府副镇长
- 易伟 湖北博伟置业有限公司董事长
- 张耿共 嘉鱼县林业局干部
- 林晓生 嘉鱼县人民检察院干部
- 王康 嘉鱼县官桥镇人民政府扶贫干部
- 李雄 嘉鱼县新街镇人民政府扶贫干部
- 明向阳 嘉鱼县审计局干部
- 任贤涛 嘉鱼县陆溪镇党委副书记
- 胡威 通城县马港镇党委副书记
- 黄彩虹 通城县五里镇党委副书记
- 杨大平 通城县烟草局工作人员
- 周建华 通城县县委常委干部
- 陈琳 通城县关刀镇扶贫干部
- 胡翔宇 通城县麦市镇人民政府镇长
- 郑幼学 通城县塘湖镇人民政府副镇长

- 戴丹峰 通城县北港镇人民政府扶贫干部
- 胡海斌 通城县石南镇人民政府副镇长
- 李凯珍 通城县大坪乡人民政府扶贫干部
- 聂昌华 通城县东港村党组织书记
- 金勤 崇阳县委巡察办正科级巡察专员、副组长
- 庞焯 崇阳县农业农村局管办主任
- 邓贤高 崇阳县政府扶贫办科长
- 黄敬辉 崇阳县扶贫发展中心理事长
- 汤菁 崇阳县扶贫攻坚领导小组办公室工作人员
- 成世清 崇阳县石城镇人民政府党委副书记
- 程细楚 崇阳县路口镇人民政府党委副书记
- 余大明 崇阳县铜钟乡人民政府人大干事
- 陈立 崇阳县金塘镇人民政府人大干事、民政干事
- 李廷斌 崇阳县金塘镇东岳村支部书记
- 邓继明 崇阳县沙坪镇枫树村支部书记
- 廖双河 通山县人民政府办公室电子商务办副主任
- 孙奉志 通山县人力资源和社会保障局主任科员
- 朱长河 通山县人民政府扶贫开发办公室股长
- 张鹏 通山县大路乡人民政府扶贫干部
- 陈洪安 通山县黄沙铺镇党委宣传委员
- 叶征昌 通山县洪港镇人民政府扶贫干部
- 吴欢 通山县闯王镇人民政府扶贫干部
- 袁德令 通山县九宫山镇党委副书记
- 黄高鹰 中国建设银行通山支行客户经理
- 王建明 湖北通山农村商业银行大路支行负责人
- 钱鹏 咸宁高新区社会事务局一级主任科员
- 余雷 咸宁高新区横沟桥镇 党委委员、副镇长