

山水间成就高品质人居典范

绿色是咸宁的魅力名片,生态是咸宁的金字招牌。52.5%的森林覆盖率成就了咸宁的“天然氧吧”美誉,咸宁不仅山青水秀、泉温洞奇、茶香竹翠,还适合养生、养情、养性、养胃、养身、养肺、养形、养德、养心。



咸宁高新区横沟桥桥印象林花生态谷景区游人如织。 咸宁日报全媒体记者 袁灿 摄

温泉养生

咸宁地热资源丰富,各县市区均有分布。水质类型以硫酸钙、重碳酸钙和重碳酸钠型为主,水质清澈、无色、无沉淀物,感官好,含有丰富的硫、氧、锶、氟等微量元素,极具医疗保健价值。

据记载,“咸宁温泉早在唐代就已著称,宋时,‘温泉沸波’已入‘淦川八景’,相传宋仁宗赵祯南游时曾到此洗过温泉澡”。2011年,咸宁被命名为“中国温泉之城”,现有森林温泉田园温泉、野奢温泉等各种度假,每到冬季,备受游客青睐。沐浴咸宁,强身健体。

山水养情

咸宁名山众多,风景秀丽。通山九宫山被誉为“九天仙山”;崇阳大湖海拔千米,山上翠绿色草甸横亘数百公里;赤壁葛仙山樱花盛开,连绵数里,清香满鼻;咸安通山交界的大幕山,山峦起伏,沟壑流泉。

咸宁水资源丰富,集隼水河、淦河、富水河发源于幕阜山,蜿蜒逶迤注入长江,沿河两岸风光旖旎,发达水系派生出众多的湖泊、湿地花草摇曳,白鹭翔集。赤壁陆水湖以山幽、水清、岛秀闻名遐迩;通山富水湖是国家水利风景区和国家湿地公园有“鄂南小漓江”之美誉。

茶道养性

咸宁自古产茶,茶文化根基深厚,上溯晋唐。清代,晋商“三玉川”“巨盛川”在羊楼洞开设茶厂,压制砖茶。俄、德、日等外商洋行和各地商人纷至沓来,开设茶庄200余家,“川字号”砖茶成为羊楼洞的专利,通过万里茶道北上,远销蒙古、俄罗斯、欧洲。

如今,咸宁有茶园51万亩,青砖茶等茶叶加工企业152家。深藏民间的咸宁茶礼茶俗、茶诗茶歌、茶调茶戏、茶故事茶传说等不断发掘和演绎,形成了独具魅力的咸宁特色茶文化。

美食养胃

一方水土养一方人。楚头吴尾的咸宁将山林、水系的丰富食材利用到极致,以干烧、炸、蒸、炒等烹制方法演绎出一道道精妙美食。

咸宁美食之妙,重在食材。《舌尖上的中国》首推嘉鱼莲藕:桂花树下散养老母鸡熬制的贺胜瓦罐鸡汤;神奇传说关羽青龙偃月刀幻化的赤壁关刀鱼;天下极品通城两头乌生猪;幕阜山地标食材崇阳雷竹笋;红薯粉皮包馅的通山包坨。咸安桂花糕、通城豆腐干、崇阳小麻花、通山芝麻饼、嘉鱼麻糖、赤壁茶点为代表的数百种美味小吃,令人馋涎欲滴。

生态养身

生态环境好是咸宁的优势。全市地域面积10033平方公里。其中:林业用地面积62.55万公顷,森林面积51.23万公顷,森林覆盖率52.53%;79.46亿立方米的地下水资源中,生长有各种鱼类,是著名的鱼米之乡。

咸宁地势东南高、西北低,分为构造中山区、低山丘陵区、冲积平原区盆地等四个地貌区。有高等植物112科,354属,1114种,54个变种。两栖类、爬行类、鸟类、兽类等陆生野生动物32目,81科,460余种。境内有国家自然保护区九宫山;省级自然保护区药姑山;市级自然保护区隐水洞地质遗迹;西京湖水生生物自然保护区。

富氧养肺

咸宁地处北纬30度线,气候温和、降水充沛、日照充足、四季分明。自2018年以来,全市环境空气质量长期位居全省前列,2020年三季度全国168个重点城市空气质量排名咸宁第18位,是全省唯一一个进入前20的城市。全年环境空气质量达到国家二级标准。

咸宁既有幕阜山脉这样生态保存完好的大型山区,也有潜山森林公园这样的城区绿地。素有“武汉后花园”之称。各类特色温泉和城区潜山国家森林公园、十六潭公园、人民广场等大片绿地山水相映,洁净清新的空气让人忘情呼吸。

运动养形

优良生态环境,使咸宁全境成为休闲健身好去处。咸宁依法登记的体育社会组织152个,自发性群众体育组织277个。全市共有体育场地7854个,总面积518.29万平方米,人均2.03平方米,实现了乡镇体育场地全覆盖。多次成功举办咸宁国际温泉马拉松赛、全国老年门球赛、黄袍山(通城)全国自行车户外公开挑战赛等大型体育赛事。

咸宁人民广场、淦河步道每天晨昏都有锻炼的身影,潜山公园、十六潭公园徒步,星星竹海骑行,陆水湖泛舟,太阳溪漂流,黄龙山攀岩,幕阜山探秘等各种健身活动如火如荼,“沃运动健身赶集会”入选“光明网全民健身志愿服务品牌”。

文化养德

咸宁历史悠久,三国英杰在此鏖战;唐朝大书法家李邕在此习字;宋朝连中三元的冯京在此读书;一门三进士“祖孙三尚书”的方琼在此散枝;宋、明、清三代文人墨客在此挥毫;叶挺独立团在此大捷、巴金、冰心等一大批文化名人在此留下难忘的记忆。

咸宁文化底蕴深厚,有以铜鼓为代表的商周青铜文化,以赤壁之战为代表的三国文化,以向阳湖文化名人村为代表的名人文化,以大屋雷为代表的赏桂祭月文化……在全省乃至全国都有着广泛影响。咸宁民间艺术十分独特,有嗩呐、高筒提琴这样全国独有的民间乐器,还有国家非物质文化遗产地方剧种提琴戏、脚盆鼓等等无不散发着醉人的魅力。

祈福养心

咸宁是一个颐养身心的祥和之地,打桂花传递花农喜采桂花的丰收景象;大屋雷祭月表达老百姓感恩的情怀,祈丰收的愿望;赛锣鼓、舞龙舞狮承载风调雨顺、人兴财旺的寄望;拍打舞碰撞出了汉瑶共存的和谐,崇阳金城畚沼留有北宋黄庭坚的遗存,潜山古寺仿佛还听得见冯京的朗朗书声。

(本报综合)

吃在咸宁

溏心蛋

咸宁日报全媒体记者 陈希子



要说哪种食物是早餐的常客,恐怕就要数鸡蛋了吧。鸡蛋作为很多食物的最佳伙伴,也自始至终占据着餐桌的“C位”。做鸡蛋饼、鸡蛋汤、炒鸡蛋、溏心蛋、茶叶蛋,都很好吃。鸡蛋不仅是优质蛋白质的良好来源,而且美味可口!最得我欢心的就是溏心蛋了。

我之前一般吃白水煮鸡蛋,但总觉得蛋白吃起来像喝清水,一点味道都没有。后来发现鸡蛋也有很多种做法,例如溏心蛋,就是蛋黄还可以流动的白煮蛋,吃起来也别有一番风味。

溏心蛋可以灵活搭配各种食材,配牛奶、吐司面包、稀饭、馒头、油条,各种各样的都可以,看起来也是食欲满满。

对于“溏心蛋”的印象,最早来自于电视剧,一碗热腾腾的拉面,配着一个切开的溏心蛋。蛋白嫩嫩的,蛋黄未全熟,有焦糖色的即视感,稠稠的、非固态的、柔软的、晶莹剔透的,看着有食欲,放到嘴里有奶油口感,有浅浅的咸味,一咬就动心。

记得小时候,外婆煮鸡蛋,会把鸡蛋磕开,绕勺心两圈儿,第一圈让蛋清布满勺边,由上向勺底汇集,第二圈画龙点睛,让蛋黄点在勺心。奶奶说,这样子煎的蛋,才能像月亮掉在水里,蛋清蛋黄分明,勾人胃口。想来,这不就是溏心蛋的雏形么!

煮溏心蛋有技巧,鸡蛋从冰箱拿出来放至室温,洗干净待用,锅内水开始冒密集气泡时放入鸡蛋,不是烧滚水再放,而是看到从锅底开始不断上升气泡的时候放。将鸡蛋下水煮七分钟。

从锅底上升密集气泡,到水滚中间大概是40秒到一分钟。鸡蛋煮好放入冷水里,怕温度不够低,可以放瓶冰镇饮料降温,冷却后剥壳切开,这样鸡蛋比较容易定型,不会轻易破掉。溏心蛋就这样做好啦!

我对流着黄的溏心蛋特别偏好,蛋白嫩嫩的,蛋黄外面熟了,中间流心。想想就很美味。

基于健康的考虑,爱吃溏心蛋的人一定要注意,在食材的选取上,尽量选择无菌蛋,也就是达到可生食标准的鸡蛋,这样的鸡蛋不含致病菌,是做溏心蛋的上上之选。

荠菜煮鸡蛋

咸宁日报全媒体记者 焦姣



民谚曰:“三月三,荠菜当灵丹。”“三月三,荠菜煮鸡蛋。”春天正是采食荠菜的时节,春食荠菜也是我国民间由来已久的传统习俗。记得每年清明,上山祭祖之后,母亲便会同叔嫂姑母等人一起,在田间地头,挖掘最新鲜的荠菜,捎带回家做成美味。

荠菜的食用方法很多,可拌、可炒、可烩,还可用来做馅或做汤,均色泽诱人、味道鲜美,是一道药食同源的美味佳肴。在家中,除了剁碎做成饺子馅,用荠菜来煮鸡蛋,便是最常见的一种吃法,也是每年农历三月三母亲必做的一道美食。

说起荠菜,《诗经》就有“其甘如荠”的吟咏;辛弃疾也有“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”的诗句。清朝叶调元的《汉口竹枝词》曰:“三三令节重厨房,口味新调又一桩。地米菜和鸡蛋煮,十分耐饱十分香。”词中的地米菜即指荠菜,说的便是荠菜煮鸡蛋这道美味。

荠菜煮鸡蛋的做法很简单,在野外随便拔几棵开花或者还未开花的荠菜,把根剪掉,冲洗干净,折成几段后捆成一小捆放进锅里。放些水,加进要煮的鸡蛋,十多分钟后,估计鸡蛋熟了,用筷子把蛋壳敲破,加入红枣,再接着煮一会,让荠菜和红枣的清香煮进鸡蛋里。出锅,剥掉蛋壳就可以享受美味的鸡蛋。

其实小时候每次吃这道菜,总也吃不惯,总觉得荠菜特殊的香气格外冲鼻,就像讨厌葱、姜、香菜等一切带有特殊气味的食物一样。慢慢长大,不知是因为这是家乡的味道亦或者童年的回忆滤镜加成,竟也慢慢爱上了荠菜。

听闻每到三月三这天,荠菜便长茎开花,妇女都会采摘来插在发际。因荠菜的谐音是“聚财”,故此,老百姓又根据民间传说,于三月初三这一天,在祭祖的时候,借助祖先的神灵和财气,将新鲜荠菜和鸡蛋一起煮上一大锅,全家都吃上一碗,食之既可交运发财,一整年都顺顺当当。

因荠菜又名地菜、护生草、鸡心菜,其根、花、籽均能入药。久而久之,荠菜煮鸡蛋还成一种民间特有的食疗习俗,据说对头痛头暈症有良好的食疗功效,既是美味食品,又可以强身健体、预防疾病。还可以去风湿、清火,腰腿不痛,预防春瘟。

不论是美好传说还是防病良方,怀着对一整年的美好期待和祝愿,在暮春时节,吃上一碗清香扑鼻的荠菜煮鸡蛋,也别有一番风味!

游桃园洞

○朱丽平

轻易拾得。依旧由原先的线路上下。空气里弥漫着大地苏醒的芬芳。至山顶后往山窝探望,农舍清一色土墙瓦顶,背靠青山,面朝洼地,户门皆紧闭,不闻犬吠鸡鸣。山径下有一屋,瓦顶陷开大口,木方瓦条历历裸露。残壁毗牙咧嘴,仍在努力保持原有的站姿,土基明显斑驳脱落,预示壁垒离坍塌期不远了。屋内旧家什、破洗衣机、瓦罐、酒瓶等蒙了厚尘,歪的歪,倒的倒,均在演示这家人有过的油盐柴米。又一屋,门锁用红塑料纸层层包裹。人连屋都不要了,竟惜一把铁锁,有些费解,有些想笑。松是释怀,这里,还会有人时不时过来松个锁。

野花野草覆满田垄,踏上阡陌,绵软如毡。曾经红遍整个山窝的桃园,仅剩一棵矮桃,形销骨瘦,从光秃秃的枝条伸展的张力看,它还有生命力。身临溪涧,花迟迟不发,这是在等谁来抚慰呢?那年挥锄深耕,把梦想种下的老人如若健在不知作何感想?

涧水里,一对蟾蜍伸腿缩腿,含情相向,踟躇几下水里一片子响。芭茅丛中几只山雀扑腾,更多的隐身高树,我高喊一声,就箭一样飞离,叽喳不停的肯后是喜是怨无从知晓。鸟鸣山更幽。

觅到山根处,一堵厚重的石壁屏障一样横在头顶。仰视上方,除了黑石便是灌

木,藤蔓。灌木寻隙而生,色黑,零乱。老藤粗壮,垂帘而下,如女子的刘海扶风。一条碗口粗的古藤从石罅盘出,弯一弯,扭一扭,十来米的下端已深扎在泥土里,据说足百年之物了。鸡笼大的两座土地庙镇在洞口,毫无香火迹象,森气频频呼出。树树单人或双人合抱,根根龙爪般遒劲,狠狠抓在土石间。树身被青藤攀附,树干参天耸立,欲与洞门试比高。洞口处的土、石遍生绿苔,浅淡苔色,恍同青漆轻涂,以手触摸,色、尘俱不染指,不禁称奇。

这石洞绝不是人工开凿,又极像是人工雕琢。石壁上的纹理诡变无常。如板层层堆叠,如浪尖汹涌而来,如平湖涟漪漾起,如蛛丝织网,如菩萨的白玉莲台,如老家厨房熏黑的灰墙。一步一变,多看多新,总在猜想用什么来比拟。正暗自嗟叹神来之笔之精巧,同行者指着一处石柱说像观音,我左看右看竟没理出个轮廓。各花入各眼吧。如果追追来只为看些象形之处,不如趴在自家院内看墙皮,也可得惟妙惟肖的玩意儿。洞顶的山浸水滴嗒不止,石壁窝里有金属坠落的脆响,有梵乐朗润之音,有秒针转动的悠然自得。于是想,石洞不是洞,是镇村之宝。它呵护了安宁,守住了幽静,何独镇不住枯燥的宿命呢?

“石泉流暗壁”。流泉沿村舍经石洞,潺潺而鸣。泉中色石纹路可辨,水头一波撞一波,往山下推,逐,你追我赶的同时,赶走了岁月,也赶走了人迹。如果说水路是石壁划开的伤口,那么这不绝于耳的泉声该是被弃的村庄那无休歇的叹息与呻吟。

经年累月,水路凹下去,人路凸起来了。据悉洞内本没有路的,原先村人出入,搭几根圆木,经洞就扶木“飞檐走壁”。洞顶洞隙,雨水趁虚而入,岩壁满是青苔,稍有不慎便人仰马翻。民苦官则忧。上世纪90年代政府切出一条石路。村人树碑铭恩,赐路名“党恩路”。

在路上行走,看断崖排山倒海作倾覆状,便三步并作两步的想跑。路是记着了恩,原洞未必感恩,日后不知桃园洞人是否记得以自己名义立下的功德碑,以及碑上所承载的情谊。

有人感叹,古桃花源般的境界今儿算是领受了。我以为,如若只记住这里的清静是浅薄的。那年头的潮流激荡,曾经的风雨同舟,那一灯如豆下的思索,那每一天被晨鸟诱惑的醒来……应被读懂,被真诚的感动。桃园村的现状,虽然能走的都走了,但不能走的永远都在,值得庆幸。

报春花已在洞外的石径旁铺了一地粉紫。山外桃花早已占满枝头。这里不再是今人向往的世外桃源了,可以自豪,永远都不是了!

行者无疆

通山县洪港镇有个留咀村,村后有个石洞,曾用所属地取名,留咀洞、潘家洞。1984年冬,原省委书记关广富视察该村,被当时山上的古朴之风打动,以为酷似陶公笔下的桃花源。后遂花大力气扩建桃园,意欲以景招揽游人,带活村庄。更洞名为“桃园洞”。

这桃园洞我去了两次。第一次是在去年的冬雨里行色匆匆。菜园小径羊肠狭窄,湿滑,手脚并用着趟过上,扶草下。那天雨大,光顾与并肩人挤伞下方寸之地,注意力全在噤噤冷雨里躲闪。对途中事物的感知,终究像雾里看花,昏蒙不清。

但桃园洞竟在心里住下来似的,很长一段时间老在想它。

牛年早春我又特意去了一次桃园洞。我们的车在山前打转,找寻不到曾经下山的村与路。此刻与晋时渔人携太守再访桃花源洞的情形何其相似。

所幸,公路旁有二三位鹤发林农在砍竹。一老农耐心比划走向,一老农主动“请缨”,意欲引路。原以为质朴、厚道很难遇见了,谁曾想人之初性在这山昏晃里