

## 新春如何游咸宁——

# 康养游开启新年新气象

俗话说:“今年冬令进补,明年三春打虎”,冬日里正是养生好时节,一起在咸宁这个康养胜地,呼吸湿地与森林的清新空气、享受温泉的舒适温暖、体验中医药文化的博大精深、品尝滋补身心的特色美食……共赴一场治愈身心的康养之旅。

### 以水景养眼

作为一座水网密布的城市,咸宁水城一体、城在水中,风情无限。

畅游陆水湖风景区,坐在精致豪华的画舫上,360度山岛湖景便一览无余,观赏两岸快速倒退的小岛,随着耳畔的风声浪声,静静领略小城慢生活的惬意。

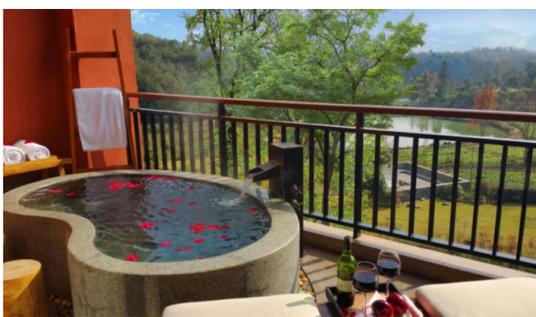
陆水湖风景区的水上自行车和碰碰船也同样有趣,体验水上漫步,浪漫的双人骑、齐心合力的三人骑,随你挑选。踩动踏板,只听划桨拍打水声,像是湖水在脉脉絮语,最是倾心。

游走在田野乡村公园,邂逅,倾听,沉醉于南湖北湖的生态之美。南湖北湖的黑天鹅扬起骄傲的脖

颈,在湖面上嬉戏;森林公园里的不知何时为冬,依旧苍翠欲滴;沉醉于清风楼的茶座,品味这里的生态之美。

初冬时节,芦花似雪,乘船穿梭在通山富水湖湿地公园里茂密的芦苇荡,古装迷表示强烈推荐武侯片来此取景!

乘船驶入芦苇丛,湿地中白鹭成片起飞,这不就是“争渡争渡,惊起一滩鸥鹭”吗?远远看见湖中白鹭丛起,翩飞而来,在这个天然生态氧仓中,看芦苇飘摇,水杉林立,听鸟鸣啾啾、清风过耳,呼吸着满满的负氧离子,忘情于幽静水间。



### 以温泉养颜

让暖暖的温泉驱散冬日的寒意,润肤养颜,放松心情。

温泉沸鸣名遐迩,光是潜山脚下就有多处泉眼。碧桂园凤凰温泉、三江森林温泉、万豪·温泉谷、楚天瑶池温泉、嘉鱼山湖温泉、赤壁温泉庄、崇阳浪口温泉这些温泉度假村各具特色。

尤其是碧桂园凤凰温泉中还有咸宁独有的桂花泡池,金黄澄亮的池水,空气中浮动着桂花香味;每踏入三江森林温泉,都能闻到“臭鸡蛋”味,这才证明这里的温泉水富含硫化氢和矿物质元素。

万豪·温泉谷内中医药汤池,扑面而来的中药苦

味,墙上可见可触摸的真实中草药,让人放心地躺进池水里;楚天瑶池温泉拥有超大恒温游泳池,沉浸在鸟语花香中感受自然之美。

嘉鱼山湖温泉毗邻三湖连江,风景秀美,还有露天按摩池抚慰身心;赤壁温泉庄温泉把私汤搬进酒店房间,尽情享受私密空间;崇阳浪口森林温泉依山而建的泡池或置于绿树下,或置于竹枝旁,独特的自然环境让温泉浑然与天地相连。

泡在上百种原味花草或中药汤池里,可在水汽蒸腾中忘却生活琐碎,安心放空思绪。泡温泉要循序渐进,从温度低往温度高的开始泡,倘若有兴致,可以逐一享受。

### 以中药养生

咸宁有着丰富的中医药资源,药姑山药材资源丰富,历史上就有江南“天然药库”的美誉,明代杰出的医学家李时珍多次到药姑山采集药物标本。

崇阳县铜钟乡上村的康康药膳馆,以九制黄

精为主要原料配以其它药食同源的药材,和四季常见食材搭配,开发出色香味美精神康的四季养生食谱,并在温泉天洁巴黎城书旗路口开了一家分店。

### 以美食养胃

寒冷的冬季,尝一尝咸宁热气氤氲的美食,品味这座城市的悠闲生活,唤醒沉睡的味蕾。

以贺胜鸡汤、野藕煨龙骨吊锅、青砖茶、豆油皮、崇阳小麻花、通山包坨为代表的咸宁美食,品种多样,味美香浓。来到鄂南特色菜馆,喝着香醇的青砖茶,品着各式美味,听着街头嬉闹声,体验到的是这座小城最真实、最温暖的烟火幸福。

咸宁的野藕煨龙骨吊锅是一道由野藕生成的美食,也成为每个嘉鱼人以及慕名来嘉鱼的游客“顺着香味找到年”的美好回味。

野藕不同于普通莲藕,在口感上更绵糯,且带有一种淡淡的醇香,还含有丰富的维生素、淀粉等营

养物质,这都让野藕特别适合煨汤,能在《舌尖上中国》中亮相不是没有道理的。这样寒冷的冬天,能够喝上一大碗热乎乎、粉糯糯的藕汤,那真是既滋补又暖心!

天气冷,鸡汤香!咸宁贺胜鸡汤小镇是个品鸡汤的好去处,贺胜土鸡汤暖胃暖胃,滋补身体。

将整只鸡放入清泉水中煮沸,放入苕粉条吸收鸡汤中多余的油脂和饱满的汤汁,盛一碗鸡汤,每一口汤水都绽放出独属于这个季节的纯天然美味。鸡肉入口即化,嗦一口Q弹爽滑的苕粉条,只需尝上一口,就能粘住你的味蕾,让人回味无穷,欲罢不能。(本报综合)

## 吃在咸宁

### 簪洲圆子

咸宁日报全媒体记者 陈希子



簪洲圆子,又名簪洲元子,属嘉鱼县簪洲湾地方风味的特色美食。在嘉鱼,大小餐馆酒楼一年四季都仿照簪洲圆子制作工艺供顾客享用。

圆子寓意团圆,民间有“无圆不成席”的说法。在簪洲湾的风俗中每逢佳节或宴请,有招待宾客如皇帝的传统,宴席上必备簪洲圆子,“吃酒席”由此而称“吃圆子”。

每到吃年夜饭的时候,一道簪洲圆子总是绝对的主角。都奔着那餐年夜饭,而肉圆子几乎成为检验年夜饭成功与否的一大标准。

过新年,要穿新衣,戴新帽,置办年货,杀猪宰羊,煮肉,蒸年糕,做豆腐,炸丸子,写对联。另外,还要走亲访友送礼请客。那香气十足,口感酥软的簪洲圆子,更使我印象深刻。

刚刚出锅的簪洲圆子,特别烫,可是,我们一群小朋友还是愿意围在姥姥身边,偷偷拿几个刚出锅的圆子,然后边吹边在两只手里倒来倒去,直到烫劲下去,放进嘴里,开心地嚼着,细细品味着丸子的味道,那感觉别提多好。

簪洲圆子鱼品讲究挑剔、工艺复杂精细。圆子选用的是西流湾新鲜的上等(上鱼色白、青、鳊、青、草)大活鱼,这样吃起来才鲜。选好的鱼送到操作间,去鳞、去皮、去鱼骨、去鱼红……将鱼肉剥离出来也要经过不少步骤。然后就是配料,打鱼糜。圆子讲究的是色、香、味俱全,配料不到位,很大程度上影响到圆子的口感。

按鱼肉不同含水量比例添加淀粉、鸡蛋、盐等配料后,与鱼肉倒入搅拌机中打成凝胶状,再人工捏成圆子。成形的圆子放入蒸锅,特别要把握火候和时间,蒸的过程中要隔潮(进出蒸笼两次),时间长了圆子就蒸老了。圆子一般当天做当天食用,才会味道口感最佳。如今也有掌握最新保鲜技术和物流手段的现代企业,让簪洲圆子跨越万水千山,原汁原味呈现在千里之外的餐桌上。

### 炆火牛腩焖包坨

咸宁日报全媒体记者 朱亚平



去年11月底,在姑姑家做客,一道家乡菜让人眼前一亮。炆火牛腩焖包坨在通山包坨的基础上进行创新,姑姑让老菜有了新吃法、新感受。

牛腩是公认好吃但比较难做的菜。好吃在软嫩入味,越嚼越香,难在配料多,过程繁琐,火候难掌握。还真不是一般人能驾驭的。而包坨是通山传统美食。两者合二为一,光听名字,都让我口水横流。

这道菜难在牛腩的烧制。姑姑熟练地将选好的牛腩切成约3厘米厚3厘米长的方块。案板上放着花椒、干辣椒、香叶、红葱头、蒜头、姜、八角、盐、生抽、老抽、冰糖、胡椒粉等配料。

将牛腩冷水下锅,放姜片,一大勺料酒。大火烧开,焯水5分钟,撇去浮沫。捞出用冷水冲洗掉粘在肉块上的浮沫。捞出沥干水分。

重新起锅烧油,加入约10粒冰糖粒,中小火熬制冰糖融化,变成琥珀色。倒入沥干水分的牛腩,翻炒一分钟,让牛腩块充分上色,并煎到边角微微发黄,放入除胡椒粉外的所有香料,继续翻炒,到香料发出香味。

大火加入生抽、老抽、料酒、少许盐,继续翻炒到肉块充分吸收酱汁,3分钟后倒入高压锅中,加入几粒冰糖、一勺胡椒粉,加入没过肉块的水。高压锅大火烧开转中火,烧5分钟,转中小火炖15分钟。

牛腩焖制时,将包好的包坨上笼屉蒸制半熟。然后放入高压锅内和牛腩一起小火炖5分钟,关火后焖10分钟。焖好的牛腩和包坨倒入大碗中,就可以上桌了。

牛腩咸鲜美味,软烂入味,包坨软糯鲜香,非常下饭。姑姑说,如果不用高压锅制作,就用砂锅焖煮,那样制作过程要加一倍的焖煮时间。

包坨是通山县的传统特色食品,和北方水饺一样,是通山人每到过年时全家人必吃的,寓意团圆的象征。在外的游子,只要想到包坨就会勾起浓浓的思乡情。每次回到通山的第一件事,就是要吃上一碗香喷喷的包坨。

比起蒸包坨、炒包坨,这道菜再次刷新了我对包坨吃法的三观。过年时,希望还没吃到这道硬菜。

## 如何打造精品乡村民宿?

咸宁日报全媒体记者 朱亚平

我市传统村落遗存较多,有着多彩的人文景观、丰厚的历史遗存和美丽的自然景观,相对于我市优质的资源底蕴而言,我市的乡村民宿产业发展不足,还存在很大的提升发展空间。如何将民宿经济作为我市旅游行业发展新引擎?市政协委员们纷纷建言献策。

政协委员赵德富说:作为旅游住宿业中的一支新兴力量,民宿不仅为广大游客提供了“诗意栖居”的消费空间,还促进乡村基础设施建设,精神文明和生态环境建设,重塑乡村肌理。

要打造精品乡村民宿,第一,引入高端品牌,提高我市民宿核心竞争力。民宿作为传统住宿行业的细分业态,行业的进入门槛低,同质化程度较高。相关部门可以考虑引入中高端品牌,深入挖掘本地特色,既能起到行业规范管理作用,同时又能打破投资人权益保护的困局,通过充分利用外来的中高端品牌,来带动本地民宿经营者去提升产品及服务理念,促进形成百花齐放、你争我赶的良性竞争局面,从而进一步形成区域优势。

第二,重点培育示范点,形成产业集群效应。合理引导民宿走精品化、品质化、高端化路线,重点培育乡村民宿旅游目的地及

乡村民宿示范点。龙头企业带动居民自营,在利用当地闲置资源的基础上,推动当地民宿、旅游产业抱团发展,形成民宿产业集群,提高市场占有率。

第三,加强宣传造势,扩大民宿区域影响力。创新宣传模式,丰富宣传载体,讲好民宿故事,推进民宿形象品牌国际化。整合优质资源,借助民宿领域相容模式,引进专业营销或运营机构,引导设立专门的民宿发声推介机构,充分利用大数据、人工智能、云服务等技术手段,在移动互联网进行重点策划发力,扩大区域品牌影响力,提升市场知名度。

第四,挖掘文化特色,打造民宿持续发展力。民宿的灵魂所在是文化。鲜明的文化特色能够有效提升民宿产品的附加值并丰富消费者体验。在发展民宿经济时既要遵守“国标”,又要塑造“地标”,也就是地方文化,要在全面梳理资源基础上,深挖文化内涵,并实现“文化呈现”,在规划设计、建筑设计、功能设计、视觉设计、外观设计、色彩设计、业态策划、服务设计、产业链拓展等方面提升文化融入意识,植入地方特色文化元素,提升民宿的体验感。同时,还要积极“引智”,引入有经验的创意人才,深入挖掘地域特色,因地制宜做好规划,展示当地的文化

和内涵,展示乡村魅力和特色。

第五,融合产业形态,提高民宿综合效益比。要着力扶持与民宿经济发展相关联的休闲农业、林业、渔业、康养、文化、交通、商贸、物流等重点产业和延伸产业,培育一批“民宿+”融合型经济新业态,开发“民宿+体验”“民宿+特产”“民宿+展示”“民宿+文创”等,提高非住宿收入在民宿收入中的占比,为精品民宿注入新的活力,提高民宿经济效益。

政协委员谢亚芳、王玉坤说:民宿作为一个新兴产业,近年来在我市发展较快,但还存在规模小、档次低、经营不规范、政策保障不足、地域文化特色不突出、同质化严重等问题。

一要提高民宿经济效益,一要坚持“产业化”发展,要坚持工业导向,引导文化旅游产业发展潜力较大的县市、镇村大力发展民宿产业,并予以政策扶持,设立民宿产业发展基金,采取以奖代补的方式,支持民宿产业发展。

二要注意“规范化”引领。借鉴外地先进经验,制定地方标准。通过示范带动,规范、引导民宿有序发展;试点示范。围绕精品旅游民宿、乡村民宿、特色民宿聚集区等方面分别打造试点,分层、分类复制推广;成

立民宿协会,建立品牌联盟,完善行业自律机制;开展常态化培训,开展民宿经营、管理、服务相关培训,形成常态化人才培育机制。

三要倡导“差异化”发展。突出主题定位。文化和旅游、农业农村、市场监管、消防、生态环境等部门积极引导民宿业主精准定位,根据各地特色实行差异化经营,融入本地文化,打造特色亮点,不仅要打造硬件设施,外在形象的“网红”,还要打造优质服务“网红”;提高经营品质。引导民宿业主提高经营品质,让游客获得宾至如归的心理感受、世外桃源的情趣体验,彰显民宿的独特魅力。

四要加强整体宣传。要强化政府、行业协会和民宿经营者的三方联合互动,对民宿进行统一规划包装,整体设计我市民宿形象,打响咸宁民宿品牌。开设统一网络营销平台,创建民宿专题网站,制作民宿地图,进行集中展示推介,让全市各地每一家民宿都有页面进行民宿介绍、旅游产品发布及民宿预订等。要加强与报刊、电视、电台等新闻媒体合作宣传,积极拓展抖音、短视频、微信公众号等新媒体的开发进一步提升咸宁民宿的知名度、美誉度,使村民吃上旅游饭。