



吃在咸宁

野菜羹

咸宁日报全媒体记者 陈希子



若不是疫情的缘故,大家现在估计已经“忙趁东风放纸鸢”在田间撒欢了吧。三月里的乡野,如今早已是生机盎然,绿意一片了。

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”,不由得想念起野菜来。

乡下山间常见野菜,野菜就生长在田垄和沟渠边,三月里格外水灵肥嫩。它们一棵棵藏在故乡的泥土里。

田野上不时响起农人们挖野菜兴奋的呼噜声、愉悦的欢笑声。

大家仿佛深山寻宝一般,将野菜连根带泥挖起,妇女的篮子满了,便使劲搥一搥,再剥去一点,脸上洋溢着一种从内到外的欢喜。

一般市面上荠菜较多,荠菜长相朴实无华,但是味道鲜美,是包饺子的完美食材之一。

荠菜配上少许韭菜,用五花肉做馅,那种清爽、鲜亮的味道,绝对让人百吃不厌,而且营养丰富,能治疗多种疾病。

新鲜的野菜采摘完后,一部分焯水储存在冰箱里,一部分真空包装储存,取出来时跟新鲜荠菜没两样。每天取一点出来,和其他时蔬、肉类搭配煮成野菜羹。

你可别小觑这菜汤,不仅鲜美营养,还刮油瘦身呢!若嫌麻烦,也可以随意找个家常菜馆,让师傅现做一道野菜羹。每到春天,最抢手的菜品,莫过于这个了,可谓老少咸宜。

厨师是有经验的,经过他手下制作的野菜羹,色香味俱全。

只见师傅挑了色相俱佳的新鲜野菜,洗净,然后切成尺寸统一的野菜段。

材料准备好之后,就开始给野菜下锅焯水。这是个技术活,师傅要求把野菜控水,但不能很干,必须有点湿润,这样便于生粉均匀地附着于它的表面。

加入一些色拉油,接着用筷子拌着野菜,一边放入生粉。

最后一步,就是把拌着生粉的野菜上锅蒸。师傅讲究,蒸野菜的火候与时间要把握到位,这样不至于颜色难看,也不至于口感欠佳。

接着是做浇头。醋、生抽、少许盐末,蒜蓉,淋上香喷喷的小磨油,放些翠绿的葱花,混合着切块的新鲜豆腐和肉末,混合煮开即可。

春天的田野里,不仅洋溢着淳朴的乡情,缠缠绵绵,暖人心田,而且在春天里吃野菜,还能够品尝到鲜美的滋味,更能养生健体,真是难得的赏心乐事。

出行贴士

市文化和旅游局发布

清明节文明旅游提示

清明小长假即将到来,咸宁市文化和旅游局提醒广大市民和游客在出行前注意安全风险,“疫情防控不松懈、文明出游不懈怠”,合理安排出行和错峰旅游。

一、倡导文明祭扫。弘扬文明新风尚,提倡广大市民采取网络祭扫、居家追思、选派代表、踏青遥祭等绿色祭扫方式缅怀故人,减少人员聚集。

二、倡导文明出游。遵守《中国公民旅游公约》,从小事做起,从自身做起,爱护环境,尊重自然,尊重当地文化和风俗,树立文明旅游良好形象。自觉遵守社会公共秩序和社会公德,爱护环境、爱护文物、守护文化、保护生态,积极践行社会主义核心价值观和旅游文明行为规范。自觉做到不随地吐痰,不随手乱扔,不随意乱涂乱画,不攀爬损毁文物建筑等。做到“与文明相伴与健康同行”出游。

三、遵守防控政策。非必要,不出行,如返咸,先报备,提前了解当地防控政策,严格遵守当地防疫管控措施。

四、做好自我防护。规范佩戴口罩,保持安全社交距离,勤洗手、常通风、用公筷。提倡白事简办、红事缓办。收取邮件包裹后,先消毒、再拆封、再消毒,尽量不要购买境外直邮商品。如出现发热、干咳、乏力等症状,请佩戴口罩尽快前往附近医院的发热门诊就诊,就诊途中应避免乘坐公共交通工具。

五、做好出行准备。清明节前后,天气变化无常,早晚温差较大,若要出行,请提前了解目的地途中天气预报,携带好雨衣、衣物、药品等常用物品。合理安排出游计划,做到理性、错峰出行。

六、提高安全意识。广大游客要提高安全意识,加强自我防范,避免旅游安全事故。遵守旅游景区预约制度,出行前预约购票。自觉遵守旅游活动中的安全警示规定,尤其清明期间,要严格遵守墓区防火规定,在指定地点烧纸焚香,在山林、杂草密集地段严禁使用明火等,离开祭祀现场时,确保无燃烧物。

(本报综合)

香城无处不飞花

图/文 咸宁日报全媒体记者 张大乐 夏正锋 陈希子



春有信,花不误。花,是春日绮丽的开篇,是咸宁的春天该有的样子。

不管是阳光明媚,还是绵绵春雨,春天里,那些新生的、鲜活的、跃跃欲试的、短暂的、热烈的、转瞬即逝的,都是只属于这个季节的温柔。

崇阳地处幕阜山南麓,独特的地形地貌和适宜的土壤气候,适合野樱花的生长。该县野樱花品种为单瓣山樱花,分白花和粉红花两种,其中白花所占比例较多。该县野樱主要分布在天城镇茅井村的葛仙山、铜钟乡大岭村龙泉山、路口镇金沙片区、石城镇宝林村一带。

不争奇斗艳,却能开出一大片春意,这就是油菜花。要沉浸式赏油菜花海,三四月间的咸安马桥建国岷是不二的选择。

走进马桥,那一望无际的金黄色让人心旷神怡,迷人的花香弥漫着整个山冈,看着蝴蝶、蜜蜂围着油菜花在转,踏青的人们深深陶醉其中。油菜花花期一直会持续到4月底。

在嘉鱼县康丰源生态旅游区桃林里,一到花开时,站在远处望去,漫山遍野的粉红色在春风里肆意蔓延。康丰源千亩桃林总体分两大片,各自呈心形,空中俯瞰仿佛“心心相印”。这里共有桃树六万余株,品种不一,竞相开放。景区内的游客不仅可以观赏到数万

株桃树竞相绽放的壮观景象,还可以亲身体验花海漫步的自在与惬意。

棠棠片片晚妆新,东来素亭亭玉殿春。在咸宁,早春的风尚裹挟着丝丝寒意,玉兰便已昂扬绽放。高高的树枝上,一簇簇玉兰似玉笔蘸墨点缀枝头,亭亭玉立。

“兰陵美酒郁金香,玉碗盛来琥珀光”。田野乡村公园的郁金香已经开得绚烂嫣红,熙熙攘攘,让人不由生出“年年岁岁花相似”的感慨。

纯洁清雅的白色、玫瑰般的正红色、拥有高饱和的明黄色、拥有半透明质感的杏黄色……一簇簇,一株株,散发着欧式的浪漫。

梨花盛开时,素洁淡雅,颇有“占断天下白,压尽人间花”的气势。

在赤壁余家桥乡,每到春天,漫山遍野梨花争相开放,白色的花瓣晶莹剔透。一夜春雨后,余家桥的梨花千树万树,朵朵灿烂,枝枝娇俏。漫步梨花小道,万树雪白花瓣随风吹落,染白衣襟,美好得不愿拂去。

春光做伴,草长莺飞。各类赏花景点如珍珠般点缀在鄂南土地上,在咸安黄鹤楼森林美酒小镇、嘉鱼牛头山森林公园、赤壁余家桥乡、崇阳古堰湾、通山凤池山森林公园……逛不尽的春光美景,看不尽的蝶舞翩跹,只待你去探寻,去发现。



(上接第一版)

文章指出,要巩固拓展脱贫攻坚成果。全面推进乡村振兴,这是“三农”工作重心的历史性转移。要做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。脱贫攻坚目标任务完成后,对摆脱贫困的县,从脱贫之日起设立5年过渡期。过渡期内要保持主要帮扶政策总体稳定。

文章指出,要牢牢把住粮食安全主动权。粮食多一点少一点是战术问题,粮食

安全是战略问题。粮食生产年年要抓紧,面积、产量不能掉下来,供给、市场不能出问题。耕地是粮食生产的命根子,要严防死守18亿亩耕地红线,采取“长牙齿”的硬措施,落实最严格的耕地保护制度。要坚持农业科技自立自强,加快推进农业关键核心技术攻关。调动农民种粮积极性,关键是让农民种粮有钱挣。地方各级党委和政府要扛起粮食安全的政治责任,粮食安全要实行党政同责。

文章指出,要全面推进乡村振兴落地见效。全面实施乡村振兴战略的深度、广度、难度都不亚于脱贫攻坚,必须加强顶层设计,以更有力的举措、汇聚更强大的力量来推进。第一,加快发展乡村产业。第二,加强社会主义精神文明建设。第三,加强农村生态文明建设。第四,深化农村改革。第五,实施乡村建设行动。第六,推动城乡融合发展见实效。第七,加强和改进乡村治理。

文章指出,要加强党对“三农”工作的全面领导。各级党委要扛起政治责任,落实农业农村优先发展的方针,以更大力度推动乡村振兴。乡村振兴各项政策,最终要靠农村基层党组织来落实。乡村振兴,关键在人、关键在干。必须建设一支政治过硬、本领过硬、作风过硬的乡村振兴干部队伍。要广泛依靠农民、教育引导农民、组织带动农民,激发广大农民群众积极性、主动性、创造性,投身乡村振兴,建设美好家园。