



桂花红豆年糕粥

咸宁日报全媒体记者 张欢



初秋一入,凉意渐来。每逢这时,喝上一碗口感软糯的甜粥,既顺应时节,又暖心养胃。近日,桂花红豆年糕粥成为了网络社交平台的一道热门美食。

桂花红豆年糕粥是一道制作方法非常简单的甜品,需要的食材很常见,用适量红豆、冰糖、白砂糖或蜂蜜,和少许蜜桂花熬制即可。

先将红豆提前浸泡一夜,放入电饭锅加3倍左右的水和适量冰糖,炖煮40分钟。这一步,是为了将红豆炖得软烂。如果用砂锅炖煮,切忌要不断用木勺搅拌,防治糊底。

取出一半煮好的红豆和汤,用料理机打成红豆泥,或用勺子捣成泥。有条件的,可以用筛子过筛一次,可以让口感更加顺滑细腻。

将红豆泥和原来的红豆汤混合在一起,加入蜂蜜,小火炖煮10分钟,直至浓稠,看不出明显的汤汁。如果喜欢稀一点儿的口感,也可以在前几个步骤少放红豆,多加水,制作成红豆汤。

红豆粥做好了,接下来就该煎年糕了。平底锅放一点油,将年糕煎至两面金黄,微微鼓起,焦香扑鼻。

一切准备就绪,盛一碗甜甜的红豆粥,放一块糯糯的年糕,撒上蜜桂花作为点缀,看起来养眼极了。煎完的年糕外脆里嫩,泡上红豆粥,香浓可口。

喝不完的红豆粥,也别浪费,可以放进冰箱冷藏。但年糕要属刚出锅的最香,所以一次不要做太多,如果吃不完,放置后会失去原有的风味。

这道甜品中,红豆含有丰富的铁质、叶酸等营养成分,具有消水肿补血、改善血液循环、润气色等作用,十分适合在秋冬食用。而桂花作为咸宁香城的特色,点缀其上也十分应景。

秋季饮食,切勿贪食各种油腻辛辣食品。粥能和胃补脾,润养肺燥,是养生的绝佳选择。初秋早上喝粥,不仅能补充营养,利于消化,身体也会变得暖乎乎。

除了桂花红豆年糕粥,小米粥、红薯粥也一样好喝。隔三岔五吃粥,舒服惬意地度过这个悠闲秋日吧。

出行贴士

如何预防“旅馆病”

旅游,出差或参加会议,需在旅店、招待所、宾馆食宿,如不注意,就可能感染性病和结膜炎、砂眼、肺炎、疥疮等“旅馆病”。

1.房间内要经常开窗换气。一般宾馆虽然备有空调,但常门窗紧闭,气温恒定,室内空气得不到流通,为了预防疾病,旅客们应每天打开门窗通风,特别是夜间就寝前和早晨起床后,一定要开窗通风20分钟左右,使空气对流,以保持室内空气的清洁度。

2.洗漱用具要自备,绝不使用盆浴。住旅馆或宾馆,每天免不了要洗脸、洗澡、漱口。注意不要使用公共洗漱用具,如毛巾、浴巾、漱口杯、面盆等。洗澡应采取淋浴,避免使用浴盆,洗脸也应以在水龙头下用流水冲洗为宜。

3.上厕所尽量使用蹲式而不用坐式。坐式马桶,最容易使人感染一些传染病。为安全起见,最好将清洁的卫生纸垫在马桶的木垫上再用,或者使用一次性马桶垫,安全又卫生。(本报综合)

赏桂花,采桂香

桂花之乡里玩出新花样

夏日匆匆,伏天将尽,九月的咸宁终于告别了高温,可以放松感受初秋的温凉。秋天,不知道怎么玩?一起赏桂闻香采摘吧。

线路简介:

咸宁是中国桂花之乡,品种繁多,桂花博览馆和竹子博览馆展示了独特的地域文化,在桂香竹海间饱览四时风貌,再到萝卜公社品尝一桌地道的萝卜宴,枕万道霞光入眠;初秋桂花香,桂花源风景区里百年桂花树枝繁叶茂。刘家桥、石门村等特色乡村景点游人络绎不绝;隐水洞十里画廊,打卡龙隐山,领略别样的秋日风情。

线路行程:

DAY1:桂花博览馆(游览)——竹子博览馆(游览)——萝卜公社(游览、采摘、晚餐)——萝卜酒店(住宿)
DAY2:桂花源风景区(游览)——刘家桥(游览、午餐)——石门村(游览)——禹王温泉民俗(晚餐、住宿)
DAY3:隐水洞(游览、午餐)——龙隐山(游览)——返程
最佳旅游时间:9-10月

DAY1:

桂花博物馆

咸宁桂花博览馆按照通古博今和“可看、可听、可闻、可饮、可食、可购”的要求布展,一层展示桂花科普知识和中国桂花文化,二层展示桂花产品和咸宁桂花文化,兼顾了科普教育与休闲观赏两大功能,累计接待各界参观者20万余人次。

地址:咸宁市咸安区潜山国家森林公园园内

竹子博物馆

竹子博览馆采用重组竹材建造,围绕“人与竹”的主题向观众呈现了一个生动丰富的竹子世界。透过竹林风貌变迁演绎四季变化,讲述竹林故事,呈现空间立体影像,完美营造出人在画中的奇妙意境。

地址:咸宁市咸安区潜山国家森林公园园内

萝卜公社

萝卜公社位于咸宁市高桥镇白水畈,项目由乡村综合体、田园花海、美丽乡村湾三大板块组成。是一座集旅游度假、研学实践、劳动教育于一体的田园综合体,致力于打造中国最美的学习型特色小镇。

9月10日,萝卜公社首个侏罗纪恐龙·鹿岛苑+海狮大咖秀盛大开园,这里可以近距离接触萌宠,在大自然尽情享受身心!

地址:咸宁市咸安区高桥镇白水畈

【萝卜酒店】

萝卜酒店位于萝卜公社内,装修风格以原木为主,环保舒适。白天可领略四季轮转的田园风光,傍晚可观赏霞光万道的乡野日落。

周边特色美食

合菜面
贺胜鸡汤
桂花糕

周边特色住宿

鸢栖客栈
江南里

星空帐篷
鸢栖客栈

DAY2:

桂花源风景区

桂花源风景区内的桂花已有2000多年的栽培历史,因其芳香四溢,树形丰满,秀丽多姿,四季常青而闻名于世。桂花源是咸宁最佳赏桂花的地方,核心区约800亩。核心古桂园、观桂园有百年以上桂花古树200株。

地址:咸宁市咸安区桂花镇柏敦村

刘家桥

刘家桥是汉皇刘邦同父异母弟弟刘交的第60代后裔刘伯常迁居于此,建筑繁衍而成的古民居群,已聚族居住4个世纪,被誉为“楚天民俗第一村”。

刘家桥村的自然风光和人文景观相互交融为一体,蕴含着丰厚的楚南文化特色,吸引了众多有识之士。成千上万游客慕名前来观光,导演也看中了这块风水宝地,先后有《汀泗桥之战》、《汉正街人》、《守望家园》、《桂花嫂》等剧到这里拍摄外景。

地址:咸宁市咸安区桂花镇刘家桥村

石门村

石门村位于通山县西北部边陲,近年来,石门村围绕“一山一水一人名一文化”,开发长夏畈、楚王山等旅游景点,大力发展绿色生态游、红色革命游、金色农家游等旅游产业,成为了一道靓丽的风景线。

地址:咸宁市通山县南林桥镇石门村

周边特色美食

宝塔肉
通山包砢
大畈麻饼

周边特色住宿

云顶人家
富水山居
想静憩民宿

DAY3:

隐水洞地质公园

隐水洞全长5180米,平均高30米,规模庞大、气势雄伟。洞内林立的钟乳石形态各异,令人浮想联翩。

隐水洞景点的游览分三部分:上游1/3游人可泛舟地下水河,中游1/3可乘坐轨道车,下游1/3可步行,洞中一游,终身难忘。

地址:咸宁市通山县大畈镇隐水村

龙隐山旅游度假区

龙隐山旅游度假区位于隐水洞高速入口,园内建有玻璃天桥、悬崖秋千、丛林穿越、玻璃滑道等惊险刺激的游乐项目。

此外,景区内还有石林秘境、云端草甸等天然观光项目,可以俯瞰富水湖千岛奇境的九龙鼎广场,观景玩乐两不误,趣味十足。

周边特色美食

三千锅仔
横山八大碗
通山捶肉汤

(本报综合)



宝塔肉



通山包砢



大畈麻饼



咸安:举办纪法知识竞赛

本报讯 通讯员陈琳、饶婧兰报道:“《中华人民共和国监察法》自什么时候起施行?请准备,倒计时开始,3、2、1,开始抢答……”

9月14日,咸安区纪法知识竞赛决赛在咸宁高中图书馆三楼报告厅举行。

经过初赛、复赛,最终脱颖而出的区财政局、区林业局、区公安分局、区市场监督管理局、区教育局、浮山街道、向阳湖镇、马桥镇、高桥镇、贺胜桥

镇等10支代表队30名选手同台竞技,争夺冠军。决赛共分为团队必答、个人必答、抢答题和风险题等四个环节,内容主要涵盖党章、宪法、监察法等相关法律法规。参赛选手们沉着冷静,踊跃答题,展现了扎实的理论功底和良好的精神风貌。经过激烈的角逐,区财政局代表队荣获本次比赛一等奖。

选手们纷纷表示,将以此竞赛为契机,进一步加强对纪法知识的学习思

悟,时刻以党纪法规约束自己,规范自己的言行举止,在自己的工作岗位上干出新业绩。

据了解,此次纪法知识竞赛是全区党风廉政建设宣传教育月活动的重要内容,旨在通过开展纪法知识竞赛,以赛促学、以赛促廉、以赛促行,进一步增强全区党员干部、公职人员纪法自觉、遵规守纪的自觉性和主动性,促进党纪国法入脑入心,掀起学习纪法新热潮,营造遵规守纪良好氛围,以干净整洁的纪法生态和更加饱满的精神风貌迎接党的二十大胜利召开。

此外,景区内还有石林秘境、云端草甸等天然观光项目,可以俯瞰富水湖千岛奇境的九龙鼎广场,观景玩乐两不误,趣味十足。

访件,并通过“线上+线下”、“定期+不定期”、“日常+专项”的方法,对涉及民生领域的部门、单位落实整治工作情况的重点进行督查。

截至目前,已组织监督检查55次。共发工作提示函2份,通报典型案例2起,查处问题14个,处理14人,其中党纪政务处分6人,推动有效解决问题16个。



崇阳税务助力村民致富

本报讯 通讯员孙鑫、刘智利报道:初秋时节,在位于崇阳县路口镇雨山村海拔600多米高的田地上,一片片红红绿绿的小辣椒格外显眼,当地的辣椒皮薄肉厚,味辣而甜,口感脆而酥,是公认的无公害“绿色食品”。

雨山村辣椒专业合作社成立于2007年12月20日,主要生产加工泡菜、辣椒、腌菜。目前与雨山村、高耀村、绿化村400多户签订种植合同,落实种植面积300亩左右,采取增施有机肥、减用化肥、绿色防控病虫等措施来

提高辣椒品质,积极探索深加工模式。项目投入运营后,崇阳县税务局第一时间进行上门服务,对企业关心的税费减免等优惠政策进行专题辅导,指导财务人员通过“楚税通APP”办理相关业务,全力支持企业发展。“多亏税务人员精心辅导,让我们及时享受了20多万元的税费优惠,极大的减轻了企业资金周转压力。”合作社理事长丁亮新表示。

望着地里三五成群的村民忙碌地采摘着辣椒,丁亮新将规划调整种植结构,采取“党支部+合作社+农户+基地”的模式,标准化种植,提高种植面积和产量,争取达到500亩以上。同时,新建雨山辣椒振兴车间和标准化生产线,实现大规模深加工,带领种植辣椒的农户们共同致富。

产业兴,乡村兴;产业旺,人民旺。在巩固拓展脱贫攻坚成果和乡村振兴有效衔接的进程中,我们将进一步发挥税收职能作用,依托资源优势、产业优势和地域优势,加大优惠政策扶持力度和便民办税服务温度,打通产业链条,推动规模化、品牌化发展,倾情助力全县特色农产品“走出去”、“亮起来”。崇阳县税务局党委书记、局长熊松表示。

通城税务:“温馨提示”引导错峰办税

本报讯 通讯员范雨蒙、卢金勇报道:“真的是太谢谢你们了!在收到你们错峰办税的电话提示后,一来就直接就把公司的涉税业务给办好了,可为我节省了时间。”近日,前来办理涉税事宜的张先生对工作人员连连称赞。

据了解,为持续优化营商环境,确保“双节”期间办税人顺利、便捷地办理各项涉税业务,通城县税务局办税服务大厅提前制定相应的工作措施和应急预案,采用电话提醒的方法帮助

并积极引导纳税人预约“错峰办税”,提前做好分流工作,平衡大厅办税压力。同时,安排多名工作人员主动引导、全程辅导纳税人使用网上办税大厅办理涉税事宜,进一步提升纳税人网上办税体验。

据工作人员介绍,电话提醒以及预约办税解决了办税服务厅部分时段等候人员扎堆、窗口忙闲不均的困扰,真正的达到了“错峰办税,方便快捷”的效果,如今采用的是“电话提醒+线上预

约+错峰办理”新模式,这样可以有效缩短办税时间,提高办税效率,让纳税人更满意,还能减少疫情防控风险。

近年来,通城县税务局办税服务厅深入贯彻落实持续优化营商环境要求,从“小切口、细做处”入手拓展线上提醒、网上预约等多元办税缴费方式,优化线下实体办税服务模式,提升线上智能办税服务体验,把智能化建设和人性化服务作为提升纳税人满意度的重要突破口,大力推进办税服务由传统办税向智能化服务转变,让广大纳税人获得全新未有的办税体验。