

选对一座山 享清凉美意



↑承德雾灵山
→长白山天池

夏季的山地旅游,自带清凉气质,前提是:只要选对一座山。受海拔、森林覆盖率等因素影响,夏季山地景区周边气温相对较低,空气负离子含量更高,因而成为休闲避暑、躲避高温天气的理想目的地。除了天然的避暑条件和形态丰富的山地景观,各山地景区附带的特色民俗文化以及地方特产、美食,都是吸引游客的综合因素。今年夏天,可以选一座山,叹一番清凉美意。

承德雾灵山

推荐理由:京郊避暑胜地

国家级自然保护区雾灵山是京郊有名的避暑胜地。山上森林覆盖率达93%,主峰为燕山山脉主峰,海拔2118米。雾灵山空气清新,凉爽宜人,最热季节平均气温也只有

17.6℃,最高气温不超过28℃,在动不动就飙升到40℃高温的北京,俨然是一股远郊的清流。

雾灵山旅游开发成熟,山上以森林景观为主,到处是苍山奇峰、清溪碧潭,还分布着一些文物古迹,主要景点有仙人塔、五龙头、龙潭景区和清凉界。

当地美食:板栗、山核桃、山野菜等。

吉林长白山

推荐理由:凉意习习,消暑最佳

号称“关东第一山”的长白山在冬季是著名的滑雪胜地,到了夏季7月~9月,则变成凉意习习的绿色海洋——海拔800~1200米的北坡、西坡、南坡,气温在10℃~22℃之间,海拔1800米以上

的主峰及天池,最低气温可低至5℃,简直不可思议。而七月正是长白山花开成海的季节,中山区和高山区各种野花竞相开放,如绽放的星斗集结成银河,密密地铺在草甸上,极为壮观。

奔腾不息的长白瀑布高达68米,夏季水势浩大,震撼人心。

当地美食:黄花菜、刺嫩芽、黄瓜香、松茸蘑、林蛙等。此外,打糕、冷面、辣白菜等当地朝鲜族美食也颇具特色。

黑龙江凤凰山

推荐理由:举家避暑胜地

坐落在地球北纬45度黄金旅游带上,凤凰山有地球同纬度上“绿色明珠”之美称。

凤凰山景区海拔1000米以上的山峰多达89座,主峰海拔1696米,是黑龙江第一峰。这片高纬度的山林夏季雨水充足,生长着许许多多的草木和动植物,徒步上山不仅格外清凉,还能邂逅红松、水曲柳等珍贵的植物,认识人参、天麻、龙胆草等名贵药材,偶尔还能碰上松鼠、狍子、马鹿等可爱的东北野生动物。

七月的凤凰山犹如一座大花园,百花齐放,云雾飘渺,宛如人间仙境,山间更有清凉无限的大漂流。

当地美食:松茸、山菇、木耳、林蛙等山野珍味。此外,当地特色美食还有冷面、筋饼、辣菜、烧烤等。

据《羊城晚报》

清爽甜美的黄桃罐头

□文/图 本报记者 姚晓晓

夏天正是黄桃大量上市的季节,家里自己做的黄桃罐头不仅清爽甜美,还安全放心。7月22日,记者采访了家住大学路的叶女士,看她如何在家制作黄桃罐头。

为做出漂亮的整瓣桃子,叶女士可下了不少功夫。首先用水果刀沿着桃子中间的那条缝隙切一圈,“一定要切透,感觉刀子切到了核,然后就进入了最重要的一步,决定是否做出整瓣桃子。”叶女士说着,就用左右手分别握住桃子的两瓣,一前一后反方向拧一下,用力拧的时候,为防止把桃子拧变形,还把整个桃子握在手里,均匀受力。

然后将分开后带有桃核的桃子放在左手心握紧,右手握住勺子,沿着桃核的边旋转一周,桃核就去掉了。然后再将桃子去皮,放入盐水中浸泡。“将黄桃浸泡是为了防止桃子氧化变色,否则做出来的桃子颜色就不漂亮了”叶女士说。

在桃子浸泡间隙,叶女士开始烧水熬冰糖。“冰糖的量可以依个人口味调整,但宁多勿少,一般都是一斤桃子放一两冰糖”叶女士提醒到。

为使罐头能长时间保存,

叶女士没在锅内直接煮黄桃,而是选择在玻璃瓶中煮。将浸泡后的黄桃放入干净无油的玻璃瓶,加入糖水,水要没过黄桃,但要离瓶口两公分的距离,然后将瓶盖放在瓶子上,不要放歪,也不用拧。

然后在锅内添水,水开后放入玻璃瓶,开大火煮20分钟,“戴好棉手套,趁热将瓶盖依次拧紧,只要拧紧后瓶盖没有凸起,就说明密封好了,放入冰箱可储存半年之久。”叶女士说。



我家私房菜

侃出你的菜:1513955001

健康饮食

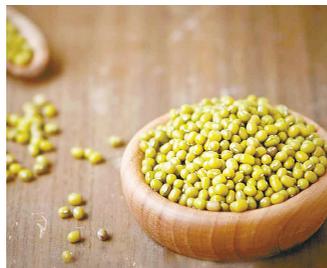
绿豆汤解毒消暑重在“皮”

消暑不得不提绿豆汤。专家提醒,绿豆解毒消暑的功效主要在皮,并不需特意去除。

对于绿豆汤的口感,其熬制的关键问题在于时间和水量。先煮沸水(绿豆与水的比例可以稍微大于1/10),然后放入绿豆,继续小火煮8~10分钟后倒出绿豆汤。此时,汤的颜色为碧绿色,溶出的物质主要是豆皮中的活性成分,清热作用比较强。当然将绿豆水盛出来后,还可以再往锅里加点水,煮30分钟左右就可以变成绿豆沙或加大米煮成绿豆粥。

需要提醒的是,如果素来脾胃虚寒,容易腹泻、痛经的人,最好少喝这样的绿豆水。

如果没那么多时间煮绿豆沙,可先将绿豆洗净,加水没过绿豆,放入冰箱冷冻层。4个小时后,把“冰冻绿豆”直接放锅里加热水煮,很快就开花了。



或者用平底锅先炒干豆子水分,感觉有点皱皮了,马上倒入凉水里煮,一会就开花了。

要想绿豆汤不变红,可以用纯净水和矿泉水煮汤,熬汤时最好盖紧锅盖,尽量减少绿豆与氧气的接触面积。如果用自来水来熬绿豆汤,可以在水中加入几滴柠檬汁,但注意不能加太多,否则汤会变酸,影响口感。

煮时不加碱,不加蜂蜜,不用铁锅煮。据《羊城晚报》

可甜可咸的绿豆汤

绿豆薏米汤

原料:绿豆50克、薏仁50克、冰糖适量。

做法:1.薏仁及绿豆洗净后,用清水浸泡;2.先煮薏米,用大火煮沸后,改用小火煮半小时,再放入绿豆煮至熟烂;3.加入少量冰糖调味即可。

绿豆排骨汤

原料:排骨250克、绿豆50克、姜10克、陈皮5克

做法:1.将排骨斩件余水,姜切片,绿豆洗净待用;2.锅中放入清水、排骨、姜片、绿豆、陈皮,大火烧开后转中火煲45分钟调味即成。

2019年漯河市龙舟大赛征文展示

沙澧飞渡竞风流

漯河以水闻名,沙河、澧河穿城而过,就像两条玉带镶嵌在大地上,给城市平添了几分灵秀。从2017年起,每年五一节都要在沙河上进行龙舟赛,规模和影响越来越大。今年,我领着儿子来到赛场,让他和我一起为参赛队员呐喊助威,感受兴奋与激情。

龙舟赛共三天,4月30日到5月2日。5月1日下午三点五十比赛,我们点半赶到了比赛地点,站在沙河南岸。天气有些闷热,但这丝毫没有影响观众的热情。观众年龄不同、身份各异,但有一个共同目标,为参赛队伍叫好加油。

比赛马上就要开始了,四艘龙舟一字排开排列在航道上。随着主持人发出的指令,四艘龙舟如离弦之箭,冲向远方。划桨手挥动双臂,一条条木浆在水面翻腾,水面上荡起一朵朵浪花;击鼓手播起了战鼓,鼓声震天,“咚咚”的战鼓声仿佛万马奔腾;舵手挺直腰杆,牢牢掌舵,确保航向。最后,终点了,第一和第二之间只差

很短的一点距离。儿子激动地说:“我看龙舟赛是团结的结果,集体的力量。首先鼓手掌握好节奏,先慢后快,慢慢提速,其次划桨手听从指挥,按照鼓点,调整动作,每个人各司其职,亲密合作”“你说的对,但除此以外,还有其他原因,你再想想?”我顺着儿子的话,给他提出了问题。看着儿子疑惑不解的神情,我说:“你看,这龙舟赛不是单纯的比力气,而是比脑子,比智慧。划桨手要积蓄力量,顺时而动;鼓手应该放眼全局,不要一开始就很快,更不能看到别人快,自己乱了分寸,而要沉着冷静,有条不紊,只有这样,才能最大限度地发挥集体的力量。”为了让儿子从龙舟赛中获得更多的感悟,我决定明天的决赛还要来。

5月2日上午,我们早来到比赛地点。最让我关注的男子高中组比赛开始了,随着一声口令,进入决赛的四支队伍快如闪电,几乎同时飞出。刚开始一只队伍冲在最前面(暂定为甲队),当我想着甲队夺

冠没有悬念时,看到后面的一支队(暂定为乙队)越划越快,慢慢地赶了上来。两只龙舟在水面上飞行,旗鼓相当,都想摆脱对方,独占鳌头。“二十米冲刺,”随着主持人的声音,两队的竞争到了白热化阶段。最终,乙队最先冲过终点,夺得了冠军。

“爸爸,我知道了”儿子在旁边大声说:“龙舟赛要想获胜,除了团结,还要拼搏。”“你说的很对,你看刚才的乙队,不到终点,永不放弃,拼命的划,最终实现了逆转。”我接着儿子的感悟是,大家要想做好一件事,必须要有团结拼搏的精神。”儿子若有所思。

正是靠团结拼搏,我们才从地方小城发展成闻名全国的食品名城;正是靠团结拼搏,我们才把无名小城打造成享誉一方的中原水城。昨日曾经辉煌,明朝更加灿烂。我们完全有理由相信,借着龙舟赛的恢弘气势,漯河的明天将更好!

杨新伟