

“荷”您有约

盛夏时节,市民到哪里去赏荷花? 请看这份“赏荷地图”

自古至今,人们对荷的喜爱从未改变,诗人用诗歌赞美它,画家用笔墨描绘它,摄影师用相机记录它,美食家用炉火烹饪它。

这个时节,荷塘翠绿、荷叶田田、荷花依依,美不胜收。在城区就能赏荷消暑,做几款与荷相关的美食、咏诵荷花的经典诗句,这才是盛夏的正确打开方式。



▲石峰区大冲村,城铁从荷花池边驶过(资料图) 记者 刘震 摄



▲市民在荷塘区仙庾镇拍摄荷花 记者 刘震 摄



▲在仙庾镇赏荷的市民 李茂春 供图

赏荷

●仙庾镇

说到赏荷,很多株洲人第一个想到的,就是仙庾镇了。仙庾镇今年种植了400多亩荷塘,16个品种,美不胜收。本月,将进入荷花开放的全盛期。

地址:荷塘区仙庾镇仙庾村。

公共交通:乘坐T64、T14区间、T14路公交车,在“仙庾岭路口”下车,步行前往。

●悠移庄园

在天元区群丰镇悠移庄园内,有一个近百亩的荷花基地。一朵朵盛开的荷花,在绿叶的衬托下摇曳生姿,香味扑鼻。悠移庄园是一家集休闲观光和餐饮住宿、种植示范培训于一体的生态农业旅游庄园,赏荷的同时,还可采摘莲蓬、水果,开展垂钓、骑马等活动。

地址:天元区群丰镇湘云村悠移庄园。

公共交通:乘坐T32路公交车,在“战备桥”下车,步行前往。

●秋瑾故居

秋瑾故居旁的荷花池也是绝美的。清丽的满塘荷花,盛开在青瓦灰檐之畔,青石斜阳,芙蓉生姿。赏荷之余,还可以走进辛亥革命先驱“鉴湖女侠”秋瑾的故居,一览女侠风采,感受先烈高洁、不朽的精神。

地址:石峰区清水塘街道大冲村附近。
公共交通:乘坐T50路公交车直达“秋瑾故居”,步行前往。

●华亿庄园

此时,华亿庄园万亩荷花正竞相绽放。清风掠过,荷叶婀娜、荷花清雅,还伴着令人心旷神怡的阵阵幽香。华亿庄园是集餐饮、民宿、会议、拓展培训、休闲娱乐等服务于一体的大型综合型庄园,还开通了直升机观光旅游,可俯瞰荷塘美景。

地址:芦淞区白关镇卦石村。
公共交通:乘坐12路公交车,到卦石村站下。

●百井村

这里的荷花,都是当地村民自种,三五亩一池,以百井宝塔为中心,星星点点地散布在辽阔的田野间。骑行或散步在乡间小路上赏荷,别有一番风味。

地址:芦淞区百井村。
公共交通:乘坐37路公交车,在百井宝塔站下车。

●中心城区

如果不想走太远,小伙伴们在中心城区也可以赏荷,神农公园、栗雨湖、文化园、神农湖等地,都有荷花池。在日暮黄昏,漫步荷塘边,听取蛙声一片。

▲荷花 李茂春 供图

品荷

人们对荷以各种手法、多种烹饪方式的尝试和探索,以求将其淡淡清香、甘甜味美,运用到味蕾乃至固本培元、强身健体。

以下推荐几款与荷相关的简单美食,赏荷回家时顺便带上最新鲜的食材,制成佳肴细细回味。

●绿豆荷叶粥

1. 绿豆浸泡2小时,粳米浸泡半小时,鲜荷叶洗净备用;
2. 取锅加入冷水,将绿豆先用旺火煮沸;
3. 改小火煮至半熟,加入荷叶、粳米,续煮至米烂豆熟;
4. 去除荷叶,以冰糖调好味,即可食用。

●炸荷花

1. 将荷花花瓣冲洗备用;
2. 面粉加少许食盐,打入鸡蛋,加水调成糊;
3. 锅里倒入适量植物油,将荷花花瓣裹面糊,小火炸至金黄出锅即可;
4. 喜欢甜食的,还可撒些白糖或桂花糖。

●新莲蒸排骨

1. 当季采摘的嫩莲子,剥壳备用;
2. 排骨加姜丝、生粉、盐、蚝油抓匀,与莲子一同蒸熟即可。

●荷塘小炒

1. 莲藕去皮洗净,切薄片,荷兰豆去头尾去筋,干木耳泡开撕小块,胡萝卜切薄片备用;
2. 烧开水,分别将藕片、胡萝卜、荷兰豆、木耳焯水捞出;
3. 起油锅,放适量油烧至7成热,将以上食材倒入翻炒2分钟,加入适量盐调味即可出锅。

咏荷

借荷明志,借荷抒情

荷花寓意坚贞、纯洁、无邪、清正、高风亮节,历代大文豪和文人墨客更是不吝纸墨的借荷明志,借荷抒情。

赏荷时,如果能和亲朋接龙咏诵这些经典的诗句,在如诗如画的美景中,更能添加几分雅致。

◇江南可采莲,莲叶何田田,鱼戏莲叶间。鱼戏莲叶东,鱼戏莲叶西,鱼戏莲叶南,鱼戏莲叶北。(汉乐府《江南》)

◇灼灼荷花瑞,亭亭出水中。一茎孤引绿,双影共分红。色夺歌人脸,香乱舞衣风。名莲自可念,况复两心同。(杜公瞻《咏同心芙蓉诗》)

◇菱叶萦波荷飏风,荷花深处小船通。逢郎欲语低头笑,碧玉搔头落水中。(白居易《采莲曲》)

◇出淤泥而不染,濯清涟而不妖。(周敦颐《爱莲说》)

◇竹色溪下绿,荷花镜里香。(李白《别储邕之剡中》)

◇柳叶鸣蜩绿暗,荷花落日红酣。(王安石《题西太一宫壁二首》)

◇接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。(杨万里《晓出净慈寺送林子方》)

(记者 肖蓉)

下列证件 声明作废

·漆江涛遗失
华农大拇指商业
广场1806房0043
6561号湖南增值
税普通发票,金额
23万元

·株洲市普发
门窗实业有限公司
遗失原行政公
章一枚

·芦淞区战友
之家餐饮店遗失
92430203MA4M6
6RQ8Q号营业执
照正、副本

·游红兵遗失
湖南龙都置业股
份有限公司开具
的栗雨香堤6栋
406号房款增值
税普通发票,发票
号00788224,金额
贰万元整(20000元)

·株洲辉宏运
输有限公司(税号:
914302023528541
06B)遗失0506329
6、05063297号湖
南增值税普通发
票,发票代码:
4300154320

28835396 广告接待热线

28823919 政务专题部

市三中的舞蹈“双子星” 奔向“211”“985”院校



▲钟文杰(左一)、钱罗洋(左二)在前往北京参加艺考时拍下的合照 通讯员供图

在市三中的舞蹈队中,有一对17岁的“双子星”,他们是钟文杰和钱罗洋。近日,高考成绩出炉,他们的选择也随之尘埃落定。钟文杰是2019年湖南省舞蹈联考中获理科状元,以394分的高考成绩在北京体育大学、华南理工大学、湖南师范大学中选择了北京体育大学(国家“211工程”重点建设院校)舞蹈表演专业。钱罗洋作为2019年湖南省舞蹈联考中第二名,以353分的高考成绩,在北京体育大学、四川大学、华南理工大学、湖南师范大学中选择了四川大学(国家“211工程”重点建设院校,国家“985工程”重点建设院校)。

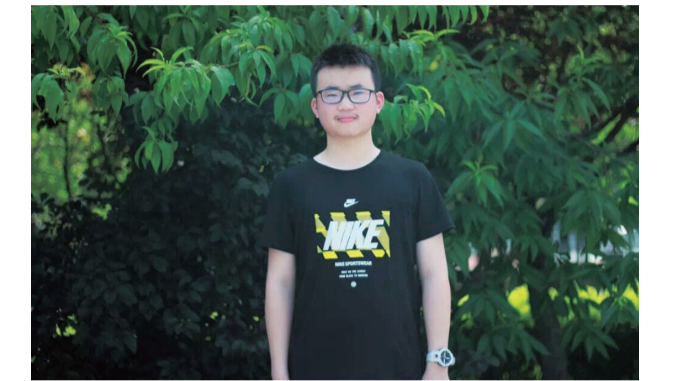
他们俩的教练欧海兵老师说,这两个同学的成功绝非偶然,是他们刻苦、坚持的结果。“以他们为例的市三中学子在学习中、训练中一直发扬‘不比基础比发展、不比聪明比勤奋、不比阔气比志气’的三中求学精神,凭借勤奋取得成功。比如钟文杰虽然不是最聪明的那一个,绝对是训练最刻苦的那一个。钱罗洋从高一第二学期才开始学习舞蹈,进步很快,这和他每一次进舞蹈房,都会不遗余力,练到自己筋疲力尽为止的做法分不开。”

钟文杰回忆,高中三年里,他都是最早一个去舞蹈房的人。谈起联考和高考成绩,他很感恩专业老师欧海兵和各科文化老师,“专业方面,是欧海兵老师耐心指导和严格要求磨砺了我。文化方面离不开各科老师在考前对我学习上的督促和辅导,尤其是英语老师肖静,在心理上也给我莫大的鼓舞和支持!”

钱罗洋学习舞蹈的时间更短,在舞蹈队里被称为“神仙”哥哥,因为他虽然学得晚,却每招每式都学得得快。悟性好是一方面,另一方面源于他精益求精的性格。“我相信做好每一个细节,就一定能成功。”钱罗洋说道。

(记者 宋芋璇 通讯员 邹美芳)

复旦大学、上海交大、北京大学 这位四中学子被三校“相中”



▲尹星凯 通讯员供图

近日,湖南高考成绩放榜,这天注定是毕业学子的不眠之夜,但株洲市四中的尹星凯却显得异常淡定。因为在不久前,已经在复旦大学、上海交通大学、北京大学的自主招生中被同时预录取,并最终选择了前往北京大学深造。目前,他已拿到了北京大学的录取通知书。

自初中起,尹星凯就对航空航天科学产生了兴趣,他经常会用零花钱买一些器材、零部件做科学实验,将书本上学习到的理论知识运用在实践中,不断领悟提升。进入高中,学校构建的行为正雅、学养儒雅、兴趣高雅的“三雅”课程体系给他创造了一个包容开放、活泼愉悦的学习环境,使他不断领悟提升。同时,他还喜欢关注国内外时事新闻、阅读群书,将天下事存于心中,并形成一定的思考和见解。

每逢犯错,他都能静下心来思考原因及改进方法。遇到短期内成绩止步不前的情况,他会选择坚持到底以迎来长期的成功。他特别强调,高中生在学习英语、语文这种语言学科时,更要贵在坚持。(记者 宋芋璇 通讯员 董云)

“跟着晚报去旅行”第四季隆重起航

清凉山水好去处,避暑黔贵夏季行

出游团期:7月18日—7月24日、8月10日—8月16日

西江千户苗寨

黄果树大瀑布

行程亮点

1. 世界非物质文化遗产—梵净山
2. 贵州经典景区—黄果树大瀑布
3. 苗族聚集村落—西江千户苗寨
4. 太极古城—镇远等

落地住宿,荔波夜市,西江美景,贵阳景区无缝对接,尽享当地风情,不留遗憾。

报名方式

报名时间:6月28日—8月2日
(工作日9:00—12:00,15:00—17:00现场报名,周末请拨打热线咨询)

报名热线:0731—22593712、15367339799

报名地址:株洲日报社晚报大楼102办公室

报名福利:报名参团可获赠一壶四升的品牌食用油,另外;参加过“跟着晚报去旅行”栏目的读者再次报名还可额外获得5斤品牌大米一袋。