

临安首届半马赛圆满落幕 乡村马拉松带你领略不一样的风景

金海芳

“这次临安半程马拉松真的是刷爆了朋友圈,没出家门就跟亲临现场一样。”临安小伙小张说道。

日前,首届临安半程马拉松完美落幕。本次赛事以“奔跑在幸福的田野上”为主题,由区人民政府主办,杭州文广集团承办,吸引了来自全球5个国家(地区)的三千多名选手参加。最终,半程马拉松男子组和女子组桂冠均被来自埃塞俄比亚的选手夺得。

和众多马拉松赛事不一样的是,本次临安马拉松将赛道设置在乡村,起点为临安区昌化镇的昌化溪,途经滨江路城中路口、大桥南路、昌文线、河桥古镇等,其中半程马拉松终点为湍口镇,健康跑终点为河桥古镇。这条线路串联起临安的山村、流水、古镇、美食与文化,可以说是浙江具有特色的乡村马拉松线路,让选手在参赛的过程中领略不一样的风景。

赛道途经的三个镇都有着深厚的历史文化底蕴和良好的山水人文资源,昌华白牛、河桥老街、湍口温泉声名远播。去年以来,三个镇先后开展小城镇综合整治,湍口、河桥在验收中获得了全省优秀,是小城镇综合整治的典范。起点的昌化镇虽刚开始着手小城镇综合整治,但昌化溪两岸的蜕变,也让人眼前一亮。此外,沿线各镇街还组织了当地特色的民俗表演活动和啦啦队,有昌化镇的击鼓、舞龙,湍口镇古琴、古筝弹奏,而河桥和湍口的



美食节活动也让前来参加比赛的选手品尝到当地的特色美食。

借半马盛事,铺旅游之曲。临安区借助半程马拉松将乡村新面貌一一展现给半程选手,让选手在一程一程的路程中领略不一样的临安山水。在整个参赛过程中,风景美,环境优,赛道别致,获得了参赛选手及围观群众一致好评。“抱着重在参与的态度来的,不过这次临安的半马真的是给了我不一样的惊喜,一路过来,风景优美,服务一流,给临安点赞。”来自杭州的参赛选手说。还有许多参赛选手也表示不会着急回家,刚好是周末,可以顺便自驾游,品尝一下当地的美食。在健康跑终点站河桥古镇,人头攒动,不少选手在结束健康跑之后开始在美食摊前寻觅美食,麻

糍、烤饼、咸笋,每个摊位前都驻足了许多人。“这次太匆忙了,下次有空还要再好好游一游临安。”来自嘉兴的选手说道。

本次半马赛事不只是一场成功的体育赛事,同时也更好地宣传了临安的生态环境及旅游资源,更进一步的推动乡村振兴战略。在筹备马拉松赛事的过程中,临安把小城镇综合整治工作作为推进“城市国际化、产业现代化、全域景区化”的重要抓手,围绕“生产、生态和生活融合发展”的目标,在全区范围内开展小城镇环境综合整治工作,充分展示临安的生态之美、乡村之美、人文之美、治理之美。河桥镇村民说道,小城镇环境综合整治前的老街一片脏乱差,现在经过整治,完全就是一幅美好的小桥流水江南人家的景象。

小龙虾怎么吃最安全? 这份指南请收下

刚刚过了立夏,天气便一日比一日暖和,又到了吃小龙虾的季节,拿起一只龙虾,将虾头与虾身分开,吮吸一口,好不美味,想想就令人垂涎三尺。

小龙虾学名叫克原氏螯虾,也可以叫红螯虾或者淡水小龙虾。小龙虾体内的蛋白质含量很高,且肉质松软,易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物;虾肉内还富含镁、锌、碘、硒等,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能保护心血管系统,它可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗塞。小龙虾含有的虾青素还是一种很强的抗氧化剂。

想要在这个夏天酣畅淋漓地吃一顿自己做的龙虾,如何挑选龙虾及清洗龙虾这些必备知识一定要掌握。

龙虾挑选要点:

1.首先要挑选的当然是活的龙虾,一定要细微观察,看它的背部是否红亮干净,腹部和爪的绒毛如果白净整齐,基本就是干净水质养出来的,外表如果是暗红色的,肚下发黑,有可能是阴沟或者浑水中长大的;

2.捏一下虾身,要挑虾身硬挺,触须齐全的,虾肉比较有弹性,说明虾肉肉质很不错,烹饪出来的龙虾容易保留虾肉的鲜味;

3.闻一下龙虾有没有异味,如果闻到龙虾有异味的话那就不能挑选。



龙虾清洗要点:

1.我们知道龙虾的生长环境其实是比较脏乱的,它最脏的地方就是腹部脚,随便清洗是洗不干净的,先用强劲的水柱冲洗好几遍,让泥土掉的差不多;

2.然后拿出家里不用的牙刷或者钢丝球刷去龙虾腹部的泥土,注意一定要一只手捏住龙虾的背部,防止手被龙虾钳住;

3.将龙虾的全身用刷子刷过之后,就要开始清洗龙虾的内部了,倒一些醋和盐和水调好,将龙虾倒进去浸泡15到20分钟,让龙虾把体内和腮边的脏东西都吐出来,再用清水清洗几遍;

4.把龙虾清洗干净之后,还要去除龙虾



体内不干净的器官肠子,抓住龙虾中间的尾巴,轻轻一拉,肠子就取出来了;

5.虾的头部也是聚集脏东西的地方,在龙虾头部三分之一处剪开一个小口子,会看到一个黑色的内脏,那个就是虾的胃囊,扯掉它就可以了。当然,在搞不清楚龙虾来源是否安全的前提下,虾黄要少吃,尽量不要吃;

6.在爆炒龙虾之前要先在水里焯一遍,如果有许多泡沫的话,说明龙虾还是很脏。在处理龙虾的时候,为了避免被钳子咬伤,也可以戴上硅胶手套操作。

龙虾清洗干净之后我们就可以动手烹制了,不管你是想爆炒龙虾还是十三香烧龙虾都可以,再配上啤酒,则是一番美味。 金海芳