

# “上蒸下煮”**热**玩水吃美食**爽**

今天进入“小暑”节气，表示盛夏正式开始。这几天南海也开启了“上蒸下煮”模式，目前，南海区高温黄色预警信号正在生效。据南海气象台预报，未来几天南海依旧是晴热+雷雨的天气，继续“下开水”。在高温天气，比空调、冰西瓜更舒爽的当然是玩水啦！位于西樵的广东千古情景区推出“冰雪泼水狂欢”主题活动。而在饮食这方面，大家不妨去南海九江，体验夏日消暑佳肴——“水影冬瓜盅”。



■泼水狂欢，快乐一夏！通讯员/李均良 摄



■在桂城商场户外游玩喷泉，小朋友在水里尽情玩耍。佛山市新闻传媒中心记者/章佳琳 摄



■高温天气下市民到商场选购风扇。佛山市新闻传媒中心记者/刘贝娜 摄

有**好玩**

## 来广东千古情景区消暑一夏



■大型实景演出《风笛之恋》。通讯员/李均良 摄

踏进广东千古情景区，欢声笑语四处弥漫。只见在千古情广场上，不少亲子家庭或手持水枪或手拿盆子，开启一场“水仗”，互相泼水嬉戏，用欢笑声奏响夏日的乐章。

据了解，“冰雪泼水狂欢”活动时间为7月6日-8月25日，将持续整个暑假。活动内容涵盖《电音泼水派对》《夏威夷泼水队》《荧光泼水派对》和大型实景演出《风笛之恋》、主题快闪秀《朋克快闪》、亲子互动《恐龙奇遇记》等全新互动演出和活动，音乐、舞蹈、泼水、科技等多种表演元素融合，周周有潮趴，日日有狂欢，为游客带来一场“新奇特”的夏日狂欢。

水，小孩特别喜欢！”游客陈小姐表示，夏日玩水充满无限欢乐，尤其景区体验项目层出不穷，增加了打卡的新鲜感。

突破次元壁垒，奔赴一座狂欢乌托邦。穿梭任意门，电音泼水狂欢席卷而来，点燃肾上腺素；泡沫大战带来夏日清凉，一秒破除“蒸煮”模式；荧光泼水派对璀璨如梦，开启浪漫之夜；一个转身，穿越街上快闪秀魅力开演，带你入戏……如今在千古情景区，每一个地方、每一个时刻都欢腾着快乐因子，一步一景，光怪陆离，处处网红打卡。

据悉，广东千古情景区推出的“冰雪泼水狂欢”还有7.5折起限时特惠，市民游客不妨来一键开启夏日狂欢盛宴。

有**好吃**

## 消暑佳肴“水影冬瓜盅”

随着小暑的到来，炎炎夏日的高温和闷热让人们渴望一份清凉。7月7日，记者带大家走进南海九江，一同探索了独具地方特色的夏日佳肴——“水影冬瓜盅”。

在林大厨的巧手之下，一颗普通的水影冬瓜经过切瓜、挖瓢、雕花等工序，转变成了一道精致的炖盅。林大厨介绍，水影冬瓜是九江上西的独有特产，以其皮薄肉厚、清甜软糯而闻名，平均重量仅约3斤，是制作冬瓜盅的上佳之选。“在清朝时期，一次台风过后，瓜棚倒塌，当地居民捡起散落的瓜仔，意外发现其美味，口感又嫩又滑，又软又糯。”作为地道的九江人，林国晖对“水影冬瓜”的由来如数家珍，为了更好地将九江水影冬瓜发扬光大，林国晖创新了多道独具特色的菜肴，吸引了不少食客慕名前来品尝。

一直以来，民间都有着“喝了小暑汤，一年不发痲”的传统说法，在小暑时节多喝汤，不仅能为身体有效的补充水分和营养，清爽不油



■“水影冬瓜盅”。佛山市新闻传媒中心记者/朱志荣 摄

腻，腿脚更有劲，很适合夏天。林大厨在冬瓜盅内巧妙地加入了土猪肉、陈皮、黑虎掌粒等食材，并特别添加了薏仁、陈皮等健脾食材，以应对小暑时节常见的腹胀、食欲下降和腹泻等问题。通过食补的方式，帮助食客应时养生。

一口浸满汤汁的冬瓜肉，香气四溢，甜美可口，不仅补充了夏季流失的水分，还具有清热消暑的功效。林大厨还强调：“瓜肉软糯清甜，汤汁清鲜且富有肉味，搭配陈皮和药材，对身体大有裨益，夏天食用可祛湿消暑，降低尿酸。”

## 清心除烦家常饮食推荐

### 翡翠绿豆粥

原料：绿豆150g、粳米200g以及适量的冰糖。  
做法：清水淘净粳米，去除绿豆的杂质，清水洗净后备用。将绿豆放入锅中，加清水适量，旺火烧滚，移小火焖烧40分钟至绿豆酥烂时，再放入粳米，调至中火煮30分钟煮至米粒开花、粥汤稠浓。待冷却后，再加入冰糖食用。可起到清热解毒、降火消暑的作用。

### 凉拌苦瓜

原料：适量的苦瓜，熟植物油、酱油、豆瓣酱、蒜。  
做法：苦瓜去瓢和籽、切薄片，加盐水泡约10分钟，去除其苦味。调至大火，将水烧开；下苦瓜，焯水后，30秒到1分钟即可。捞出苦瓜，尽量沥干水分；放入酱油、豆瓣酱、蒜泥和熟植物油等调料拌匀即可。可起到清热解毒、平肝明目的效果。

### 苦瓜黄豆排骨汤

原料：苦瓜250g、猪小排200g、黄豆50g、水适量，食盐5g、葱姜少许。  
做法：黄豆清洗后，浸泡约1小时备用。  
猪小排在开水中焯水后洗净备用，可放一片生姜去腥。小排和黄豆先入汤锅大火煮开后小火煮100分钟左右，至黄豆基本软烂。苦瓜清洗干净，去瓜瓢和籽后切成块状备用。将苦瓜倒入煮到快熟的排骨黄豆汤中，煮开后小火煮15分钟，加盐调味加葱花即可。口味清润，可起到清暑除热、明目解毒的效果。

## 佛山其他消暑景点推荐

### 南海湾森林生态园

活动时间：2024年7月31日前  
活动内容：凡持有2024年准考证原件和本人有效身份证原件的中、高考学生，均可免费领取一张价值27元的登山门票，免费畅游景区。  
活动亮点：趣浪戏水节盛大来袭，露营草帽DIY、水枪大战、戏水乐园，享受戏水的乐趣。

### 顺德玛雅海滩水公园

活动时间：2024年7月31日前  
活动内容：2024年全国中高考应届毕业生购票低至90元/人（原价180元），相当于5折，双休日、节假日通用。  
活动亮点：全新航空主题水上城堡，还有攀爬架、滑梯、蹦蹦床等，多种游乐设施，玩水、撒欢、避暑，尽享水上乐趣。

### 高明盈香生态园

活动时间：2024年9月30日前  
活动内容：两大两小家庭出行仅需99元，畅玩30余项机动游戏，夏威夷水城、九寨水城无限畅玩，超值人气套票限量5000套。  
活动亮点：超级大喇叭、冲天回旋、垂直马桶、大回环太空盘、彩虹滑道、海王水寨、家庭滑梯，享受浪花冲击全身的畅快清凉。

### 高明旺林艺术花园

活动时间：2024年8月31日前  
活动内容：凭本人2024年高考准考证、中考准考证可以免费进景区，预订旺林艺术花园四季民宿可享8.8折优惠。暑期特惠学生票25元/张，可在旺林艺术花园抖音、美团、携程店铺购买，适用于身高1.5米以上，全日制本科及以下含小学、中学、大学生，不含成人教育、研究生，入园需出示学生证或学信网相关证明（未成年人入园，需成人陪同）。  
活动亮点：旺林艺术花园有超大绿地草坪，园内各处花卉造景都是精心打造，精致、慵懒、自然，真的超适合来毕业露营趴。

### 三龙湾游船

活动时间：2024年8月30日前  
活动内容：凭学生证或准考证到售票口现场购票，即可享夜航第一班船票买一送一！（航班时间19:15-20:15/19:30-20:30）。不仅如此，夜航第二班低至48元，购票人数每满十人送一人免船票。（航班时间20:30-21:30/20:45-21:45）  
活动亮点：佛山唯一的游轮融合餐厅，拥有专属的航线及游船360°观景平台，感受科技城的绝美夜景。

文/佛山市新闻传媒中心记者 陈肖玲 章佳琳 卢丽华 谢文锐（部分综合澎湃新闻）



## 南海龙超LOGO评选 点赞第一名奖3000元

珠江时报讯 记者王方亚报道 快来点赞吧，2024“九江双蒸”南海龙舟超级联赛（以下简称“南海龙超”）最佳人气LOGO评选活动来了。点赞数排名第一的LOGO，其作者可获得3000元的现金奖励，快来为你喜欢的LOGO点赞投票吧！

5月25日，南海龙舟超级联赛启动LOGO征集活动。截至6月30日，主办方共收到作品131个，其中不乏独特新颖，体现龙舟文化与体育精神，又颇具南海地方特色的LOGO。为此，主办方发起了南海龙超最佳人气LOGO评选活动，从即日起截至7月12日12:00，点赞数排名第一的LOGO作者，可获3000元现金奖励。

根据规则，每位用户每日可点赞10次，每次在候选LOGO中选择1-10个LOGO选项投票点赞。本次评选活动遵循公开、公平、公正的原则，严厉禁止以任何形式进行刷票舞弊行为，一经发现查实发现有刷票行为，所刷票数清零，严重者将取消其活动资格。点赞结果以后台真实数据为准，凡使用第三方软件恶意刷票造成系统不稳定或影响整个点赞活动，经核实无误后，刷票者承担相关责任，主办方将保留以法律手段追究其法律责任的权利。



扫码参与投票



## 收到不明快递 当心中圈套

### ■案情简介

小林收到一份以她常购物的网站名义寄出快递包裹，内有手机支架、刮刮乐及感谢信。感谢信标明该快递是回馈老客户的小礼物，且刮刮乐中奖率100%。小林刮开后中奖50元，需扫码兑奖。

扫码后，小林被邀请进入某微信群，群主自称是网站的员工，不仅迅速兑奖，还向小林推荐新活动，群内会推送小说和广告，完成阅读或观看即可获得红包，奖励每日结算，但需要先缴纳保证金，保证金一周内退还。看到群内其他成员的红包和保证金退款截图，小林放松了警惕并缴纳保证金。然而，次日她被移出群聊，也无法联系群主，此时方知受骗。

### ■部门说法

近年来，不法分子通过互联网黑灰产业链非法获取大家的个人信息，然后打着知名互联网企业的旗号，给您快递一些廉价的小礼品，比如一副手机支架，同时还附上一张刮刮乐和一个人群二维码，试图先赢得潜在被诈骗对象的好感和信任。

大家一旦出于好奇刮开刮刮乐，扫码兑奖进入聊天页面后，就可能会有冒充企业客服的骗子出现，花言巧语诱导您参与非法活动，比如非法刷单，甚至是像“投资电影”这样看似高收益的理财项目。可实际上，这些所谓的“投资”都是陷阱。

南海区普法办提醒各位市民，天上不会掉馅饼，面对诱惑要保持头脑清醒，不要贪图小便宜。要谨慎处理不明快递，不乱扫二维码，不登录不明网站；谨防虚假信息，在面对类似“高额回报”“快速退还”等承诺时，要保持清醒的头脑，理性分析信息的真实性和合理性；同时更要增强自我防范意识，时刻注意保护个人隐私和财产安全，避免被诈骗分子利用。一旦发现可能被骗，要第一时间固定相关证据并拨打报警电话。

整理/佛山市新闻传媒中心记者 原诗杰 南海普法

