

### 清明， 张家港赴「食」节

又到了清明江鲜洄游时节。江南素有在明前食江鲜的习俗，张家港永联长江鲜美食节日前开幕，众多江鲜名店、名家、名厨将汇聚一堂，为你奉献江鲜美食。活动至5月5日结束。

#### 河豚，千年雅食风尚

“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”，传统饮食风尚中，河豚是文人雅士追逐的一道真味，据张家港永联村长江美食文化馆里的民俗专家介绍，食用河豚早在2000多年前就已经成为长江中下游地区的美食风尚。春秋战国时期，河豚更被吴王推崇为极品美食，留下将河豚与美女西施相比的美谈：河豚肝被称之为“西施肝”，河豚精巢被称之为“西施乳”。永联美食节期间，延续去年美食节的食“惠”政策，游客仅需20元就可购买由永联村江鲜美食街上各大江鲜名店提供的红烧河豚菜。但要注意有否烹调河豚的资质。

推荐：红烧河豚，特别鲜美。

#### 鲥鱼，御膳贡品雍容华贵

鲥鱼，体扁阔而长，色白如银，鳞下多脂，肉质鲜嫩，滋味腴美。从宋朝开始，已列为历朝皇帝的御膳贡品。“媳妇巧不巧，就看鲥鱼做得好不好”。据说，过去江南大户人家的女眷，都有一手烹制鲥鱼的技艺。鲥鱼吃法奇特，宜蒸不宜煮，用一层薄薄的猪网油将稍微腌过的鲥鱼裹起来，再撒上葱白、姜丝和黄酒用旺火清蒸一下，这样蒸出来的鲥鱼，鲜汁饱满，用筷子在鱼身上轻轻一戳，就能见鱼汁如泉涌。鱼鳞可食，有美容功效。永联村长江水域属河口段，鲥鱼至此，体内脂肪消耗很少，正丰腴肥硕，肉味最鲜，营养丰富。

推荐：酒酿鲥鱼、秘制蒸鲥鱼，为地方风味名吃。

#### 鮰鱼，兼有河豚、鲥鱼之鲜美

长江盛产鮰鱼，苏东坡写诗赞美：“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人。”说的就是鮰鱼，道出了鮰鱼的精髓：兼有河豚、鲥鱼之鲜美，而无河豚、鲥鱼之缺陷。

鮰鱼鱼体前部扁平，后部侧扁，光滑无鳞。永联江段，一年四季均有捕获，以春夏产量最高。鮰鱼鳔胶质，特别肥厚，为鱼肚中之上品。

推荐：粉蒸鮰鱼、筒骨炖鮰鱼。

交通：自驾车，沪嘉高速→沿江高速→凤凰出口下→204国道→妙丰公路→张家港永联村（指示牌为苏州江南农耕文化园）。

推荐餐馆：和腾江鲜馆、江南农家菜馆、满江红杂鱼馆、江鲜大酒店、香悦楼酒店、江滩人家饭店。

周边玩玩：江南农耕文化园，门票40元。  
武江



■ 尝一尝农家小吃



■ 土家族苗族风情



■ 恩施古寨鱼木寨

## 世界硒都，绝世奇观

# 恩施沿线六日游

恩施位于湖北西南部，为土家族苗族自治州，因拥有举世罕见的硒资源而被誉为“世界硒都”。大巴山、巫山、武陵山的余脉在这里融合，造就了多特质的山脉文化，雄奇俊秀，佳境荟萃。大山还孕育了神奇美丽的清江，八百里清江在亿万年的流淌中，造就了壮观雄险又不失瑰美奇丽的大峡谷——清江大峡谷；而恩施大峡谷是清江大峡谷的一段，全长108公里，有世界上最秀美的地缝和暗河，还有壮美的万米绝壁画廊；群峰如屏，云雾如海，云雾之中的原始森林、远古村寨，美不胜收。

听说过恩施吗？此处新近发现可与美国科罗拉多大峡谷媲美的恩施大峡谷，有许多绝世奇观，现已开发旅游，并被评为国家5A级景区。春天是恩施最美的季节，也最适合踏青峡谷，如果你想去，推荐一条新鲜出炉的恩施六日游线，景点经典，来回火车，2860元/人，性价比比较高。具体行程：

第一天：铁路上海站乘K696次硬卧赴恩施（08:40发车），宿火车上。第二天：晨抵恩施，前往恩施土司城，观赏土家族传统吊脚楼，探秘土司文化，体验土家民俗；晚可观山城市夜景——清江“亲水走廊”风雨桥等；入住酒店；建议品尝当地特色晚餐，45元/人，可领略正宗土家饮食文化——摔碗酒，一声声清脆的摔碗声，展示了土家人的豪放与洒脱。第三天：早餐后乘车前往媲美科罗拉多大峡谷的恩施大峡谷，换景区观光车上山，欣赏峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等，沿途有云龙河地缝、龙门石林、一线天、绝壁长廊、一炷香、天路等景观。第四天：浑水河码头登观光游船，游览清江大峡谷画廊，景区以峡谷俊雄、石屏垂立、壁画神奇、瀑布飘逸、土家风情著称于世；乘车赴宜昌，晚自由活动，感受水电之都的民风。第五天：分AB线游，可自由选择。A线：赴胡金滩码头乘船摆渡至原生态、场景式、体验型大型民俗风景区——三峡人家风景区（沿途观西陵峡风光）；至西陵峡索道码头，乘飞天索道到达山上人家；观万里长江第一石——灯影石，看中华第一神牌——石令牌，眺长江三峡第一湾——明月湾；参观巴王宫，探究峡江地区最后一个巴王消失之谜；穿梭时光隧道，欣赏峡江巴楚古乐表演；午餐后穿越图腾一条街，感受历史悠久的巴楚文化；游览幽深秀丽的龙进溪，参观水上人家、溪边人家、情侣瀑布——黄龙瀑和琴鹰瀑，观看吊脚楼土家婚嫁表演，返回宜昌。B线：前往三峡大坝区，游览三峡大坝，登坛子岭，鸟瞰三峡工程全貌；进大坝观景景区，零距离感受雄伟大坝；午餐后，乘车赴西陵山北峰峭壁上的巨大山洞——三游洞，此洞背靠西陵峡口，面临下牢溪，神奇景异。相传唐元和十四年（819），白居易、白行简、元稹三人会于彝陵（今湖北宜昌），同游洞中，各赋诗一首，并由白居易作《三游洞序》，写在洞壁上，三游洞即由此而得名，返宜昌。第六天：巴士游荆州



■ 著名的三峡人家风景区

古城，下午乘D3017次15:25火车返程，21:23抵上海虹桥。如果有时间，建议在宜昌参加长江三峡豪华游，四五月是长江三峡景色最美的季节，又正好顺路，不可错过。

小贴士：恩施为湖北的小西藏，需防寒保暖，防雨、防晒、防虫叮咬用品。入乡随俗，尊重少数民族的生活习惯和宗教信仰。另，70周岁、残疾者可优惠320元/人；60周岁优惠180元/人，设33766680服务热线。 山荣

古城，下午乘D3017次15:25火车返程，21:23抵上海虹桥。

如果有时间，建议在宜昌参加长江三峡豪华游，四五月是长江三峡景色最美的季节，又正好顺路，不可错过。

小贴士：恩施为湖北的小西藏，需防寒保暖，防雨、防晒、防虫叮咬用品。入乡随俗，尊重少数民族的生活习惯和宗教信仰。另，70周岁、残疾者可优惠320元/人；60周岁优惠180元/人，设33766680服务热线。 山荣



■ 恩施大峡谷竖悬崖

## 桃花烂漫处，一番别样情

# 长兴城山沟桃花节

花林中听戏、品茶、赏桃花潭、九龙瀑，再来一顿“桃花农家宴”，其中散养在桃花林中的桃花鸡尤其鲜美，可大饱口福。赏花毕，建议前往国家级保护区——长兴地质遗迹“金钉子远古世界”，去穿越时空隧道，探索古老地球的无穷奥秘。还可以在中国扬子鳄村和十里古银杏长廊，观赏独特的古生态奇观；在中国茶文化的发

祥地顾渚山，走进中国历史上第一座皇家茶厂“大唐贡茶院”，登千年古茶山，品紫笋贡茶；同时领略的仙山湖青山秀水、鹤鹭成群的美景；你可泛舟湖上，耳中是悠远的古寺钟声，眼里是“水中杨林”奇观，如入仙境。 木子

小贴士：自驾车，延安路高架-A9高速-G50沪渝高速-转G25杭宁高速(南京方向)-长兴出口下。

桃花烂漫处，一番别样的春之情。长兴城山沟第四届桃花节日前开幕。

城山沟位于浙江湖州长兴，素有“世外桃源”之称，每到春天，从庭院到田野，从河岸到山丘，上万亩桃花漫山遍野，形成一望无际的绚烂花海。此时，又值萝卜花和油菜花开时，坡上粉色桃花，坡下金黄菜花，田中又有洁白萝卜花，再加上青油油的菜苗，那真是“一层花海一层色”，配上蓝天白云，形成一幅色彩斑斓的“立体花景”，令人陶醉。

桃花节期间，游客还能在桃

## 苏州高新区在沪推介

# 真山真水休闲天堂

日前苏州高新区在沪举行推介会，真山真水新的苏州休闲天堂，吸引了众多游客。

苏州高新区位于古城西侧，东临京杭大运河，西至太湖，风光旖旎，目前已形成五大旅游品牌——苏州乐园为代表的城市主题公园、白马涧龙池和太湖国家湿地公园为代表的生态休闲游，树山村为代表的农业游，镇湖为代表的文化游，树山、阳山为代表的温泉养生游；并拥有几大节庆活动：啤酒节、冰雪狂欢节、梨花节、刺绣文化艺术节，一年一度，成为游客狂欢之地。

在苏州乐园，游客不仅可以领略英美街、荷兰街、威尼斯水乡的欧美国调，在小小世界、青菜萝卜城重温儿童时代的美好时光。白马涧景区的历史文化底蕴可以追溯到2500年前，该景区是春秋战国时吴王的养马之地，越王的尝胆之处，是清朝康熙两下江南、乾隆六下江南的行宫所在。如今白马涧景区内饮马池、谢宴岭、古御道等遗址风貌犹存。镇湖街道具有悠久的刺绣历史，为中国四大名绣之一“苏绣”的发源地和主要产区。而太湖国家湿地公园是环太湖地区最大的湿地公园，天、地、水、鸟、人和谐相处。树山村和阳山温泉，则是一个乐活、养生之地。 金美

## 上海首家露天温泉度假村亮相

一个集商务会晤、观光旅游、休闲度假、农家乐体验于一身的度假地——上海之根雪浪湖度假村一期建成开业。

上海之根雪浪湖度假村，位于松江新浜镇，占地1400多亩，是按五星级标准、以风景度假为主体、休闲娱乐为依托，集吃、住、娱、赏、购于一体的综合性度假地；也是沪上首家有露天温泉的度假村。

“上海之根”总体规划分三期进行，由餐饮、客房、别墅、会所、会议及接待大厅等设施组成，同时度假区内设有露天温泉、垂钓中心、水上运动、儿童乐园、农家乐、拓展训练等上百种康娱项目，因与周边的东方狸城及澳森隆一站式家居购物中心毗邻，是集商务会晤、观光旅游、休闲度假、农家乐生活体验于一体的旅游度假理想之地。

伯裕

### 不尝不知道

## 佤族人的竹筒饭

到云南临沧市沧源县的佤族农家做客，你可以吃到一顿别具风味的竹筒饭。

佤族人生活在热带雨林气候中，这里的山上到处都有竹林，有粗也有细。粗竹是制作吊脚楼的必备材料；粗竹也可制作成茶杯、饭碗。阿佤人上山，带点米粮和油盐，用竹筒当锅当瓢，煮竹筒饭。

竹筒饭的制作比较简单，将碗口粗的竹子砍来后，截成若干节，将黑糯米、油、肉和作料混合放进竹筒里，再加进水，没有带节的另一头用树叶等塞住，然后放在火堆中烧。等到竹筒外皮烧黄或稍稍焦黑，竹筒饭也就做熟了，用刀轻轻一劈，竹筒被劈为两半，就可以享用了。竹筒饭香气四溢，甘甜可口。 姚国军